

パパママ防災情報



宮前区役所地域みまもり支援センターー地域支援課

災害に備えて知っておこう！

もくじ



乳幼児の備蓄のポイント！ P 1

カップを使った授乳方法 P 2

Let's パッククッキング！ P 3



災害時もお口の健康を保ちましょう
P 4

災害時も歯みがきを忘れずに！！
P 5



災害後のこども心のケアにできること
P 6～7



「自助」「共助」「公助」ってなあに？
P 8

今、わたしたちにできることは？ P 9

おわりに・・・ P 10

乳幼児の備蓄のポイント！

備蓄は最低3日間、できれば7日間！

粉ミルク・液体ミルク



哺乳ビン



哺乳ビンは消毒が必要なため、使い捨て哺乳ビンも便利です。

ミルク用の水



調乳用に国産のミネラルウォーターを多めに備えましょう。

紙皿・紙コップ・スプーン



哺乳ビンが消毒できないとき、不足したときは、紙コップや使い捨てスプーンで授乳する方法があります。

ベビーフード



災害時は手に入りにくいので、多め(2週間分)に備蓄を！

そのまま食べられるビン詰めやレトルトタイプがオススメ。そのほか、食べ慣れたおやつもあると安心です。

カップを使った授乳方法（カップフィーディング）



Point!

カップによる授乳はこぼれる可能性があるため、ミルクは多めに用意しておきましょう！



飲まなくなったらやめましょう。寝かしたまま、飲まなくなってからのミルクの流し込みは危険です。

詳しくは
こちら



災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック
（公益社団法人 日本栄養士会）



スーパーに
よくある
シャカシャカの
ポリ袋で

Let's パッククッキング！



●ポリ袋に食材と調味料を入れ、鍋で加熱する調理法です。災害時はカセットコンロで加熱します。

大人も子どもも食べられるおかゆ（５倍がゆ）

①ポリ袋に米と水を入れて
空気を抜いて袋の口を結び、
30分以上浸水させる。



②鍋に水を張り、①を入れ、
火にかける。



③沸騰したら弱火にし、
20分加熱した後、火を止めて、
10分程度蒸らす。



＜180gのおかゆを作る場合＞

●米：大さじ2（30g）

●水：大さじ10
（150mL）

⇒米：水＝1：5の割合で
用意しましょう。

できあがり



非常食を離乳食にアレンジ！

＜レトルトご飯＞

お湯やミルクで煮て、
おかゆに。

＜乾パン・コーンフレーク＞
お湯やミルクで煮溶かして
パンがゆ状に。



ヨーグルトに
砕いた乾パンを
混ぜてやわらかく
する方法も。

災害時もお口の健康を保ちましょう

- ①避難所の生活では、支援物資の食品が菓子パンやお菓子が多く、食べる時間なども不規則になりがちです。

むし歯や感染症の予防のためにも、お口を清潔に保ちましょう。



- ②食後は口をゆすいだり、歯みがきをしましょう。

- ③大人は、キシリトール入りのガムをかんだり、洗口液などを利用してもよいでしょう。（口の中の乾燥防止・気分転換にもなります。）

- ④もしもの時に備えて、日ごろからお口の健康に気を付けましょう。

定期的な歯科健診など歯科医院で、確認しておく心安心です。

災害時も歯みがきを忘れずに！！

- ・避難所生活や水不足などで歯みがきなどの口腔ケアが不十分になると、むし歯や歯周病だけでなく、感染症などのリスクも高まります。
- ・非常用袋に歯ブラシなどの口腔ケアグッズをいれておきましょう！

歯ブラシがないときは？

食後に水やお茶でうがいをしっかりしたり、ガーゼなどを指に巻いて歯を拭って、汚れを取りましょう。



少ない水でも歯みがきをする方法

- ①コップに少量の水を入れ、その水で歯ブラシを濡らして磨く。
- ②歯ブラシが汚れたらティッシュなどで汚れをふき取り、また磨くを繰り返す。
- ③最後に、コップの水で口をすすぐ。
- ④残りの水で歯ブラシを洗い流しましょう。



子どもは、
うがいなし
でもOK

災害後のこども心のケアにできること

1. 知っておくこと。どんな反応が出る？



- ストレスへの反応の仕方、大小などは人それぞれ。
- 誰でも反応が出る。自然なこと、健康なこと。

大人の主なストレス反応

- 身体症状（頭痛など）、不安、悲しみ、罪悪感、高揚感、警戒、怒り
- 動かない、一時的な記憶の混乱、無反応、感情のマヒ



子どもの主なストレス反応

最初は大人の反応を見ているので多くは少し遅れて子どもの反応が現れる。

- 赤ちゃんがえり子どもがえり（甘える、できたことができなくなるなど）
- びっくり反応（大きな音などに過剰に驚くなど）
- 過剰な備え（パジャマで眠れないなど）



災害後のこども心のケアにできること

2. 何ができる？



・自然と落ち着いて過ごせる環境作り

大人

セルフケアを行う。
安心できる人と一緒に過ごす。
できるだけアルコール、カフェインは控え、規則正しい生活。



子ども

安心して遊べる場所を作る。
災害を表現することを否定しない。
変わった行動には、子どもの視点で誤解や曲解があることを想像する。
子どもの表現が他の子（大人も）に影響がある場合は場所を区切る。



ストレス・災害時こころの情報支援センターHP



「子どもにやさしい空間」ガイドブック
日本ユニセフ協会

☆ストレス反応を無理には出させない☆

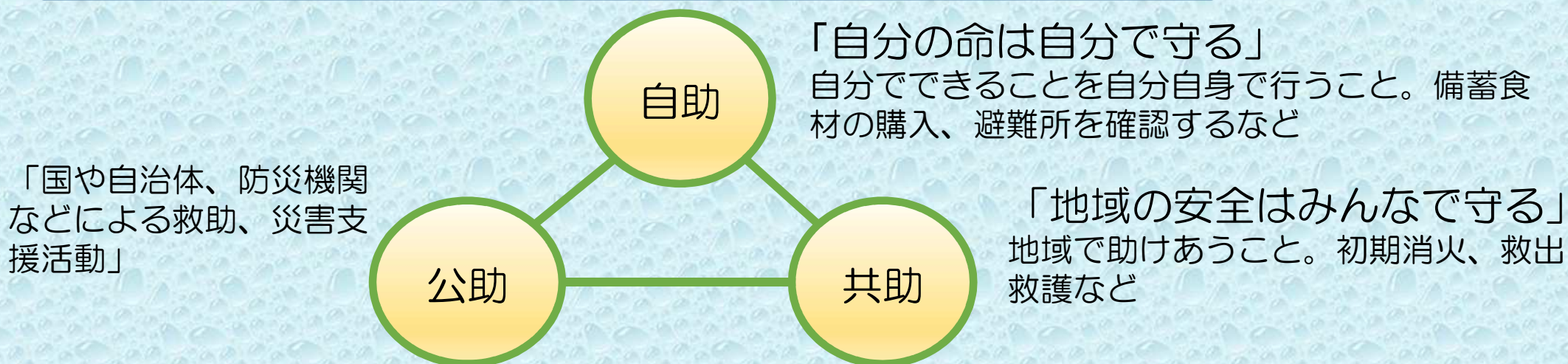
気にかかる子は様子をよく観察し必要な資源（医師等専門職）につなぐ（知らせる）などして感情などを引き出さなくて良い。
気にかけているメッセージは伝えつつ、こどもが望まないものは与えない。
※子どもは自分で表現するのが難しいことに気を付ける。

「自助」「共助」「公助」ってなあに？



災害は起こるもの、そう考えておくことで準備ができ、防災・減災が可能になります。

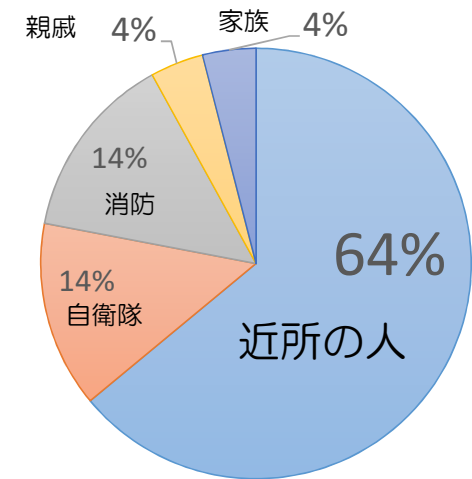
小さいお子さんがいればなおさら準備、心づもりは必要です。



※地域包括ケアシステムでは「自助」（一人ひとりの取組）「公助」（行政サービス）「共助」（社会保障制度や保険制度）「互助」（町内会やボランティア活動）の4つの取組が必要とされています。

今、わたしたちにできることは？

大きな災害では消防などの公的防災機関が十分に
対応できません。
阪神・淡路大震災では地域住民が助け合い救出・
救助活動をして多くの命を救いました。



（『1995年兵庫県南部地震による人的被害（その5）神戸市東灘区における人命救助活動に関する聞き取り調査』宮野道雄（大阪市大）他 1996年日本建築学会大会学術講演梗概集）

また、東日本大震災後“社会の結びつき”を「前よりも大切だと思うようになった」という人が8割になりました。

とは言っても災害時にいきなり仲良くなるのは難しいですね？

日頃から近所の方と挨拶をする、公園や地域子育て支援センターで知り合いのパパ、ママを増やすなど、地域の中で顔見知りが増えることで、災害時に助けあい、支えあうことができるようになります。まずは「こんにちは」から始めてみませんか？

おわりに・・・

小さいお子さんがいる家庭では毎日が忙しく、防災についてゆっくり考える時間もないかもしれません。災害が起こった時、携帯がつかえなかったら？家族と連絡がとれなかったら？誰をたよりにできる？一度ご家族と何を準備したらいいか、何を決めておいたらよいか話しあってみてください。

情報収集サイト

川崎市防災情報
ポータルサイト



宮前区防災・救急に
関する情報



食品の備蓄のすすめ



問合せ先
宮前区役所地域みまもり支援センター 地域支援課地域サポート係
電話 044-856-3308



R3. 2. 1 作成