

# Sea Angel通信

第7号

発行日 平成29年11月9日

発行 金沢南部地区社会福祉協議会

発行責任者 鈴木正徳

## 「子どもを災害から守るために～子どものためにできること」

もし災害が起きたら？家で子どもと2人だったら？出かけているときだったら？

昨年、シーエンジェルで実施した「災害時～子どもたちのために出来ること～」という子育てセミナーでママたちから出た意見、また、シーエンジェル実行委員が実際に歩いて集めた情報や意見をもとに、子育て家族の災害対策についてまとめてみました。小さな子どものいる家庭では、一般的な防災対策だけでは十分に子どもを守ることができません。

住居形態、家族構成、自分自身の体力など、それぞれのご家庭にあった「わが家の防災マニュアル」をぜひ作ってみてください。

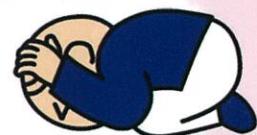
災害はいつ起こるか分かりません。

子どもを守るために、普段からどんな準備をしておけばよいのか、どんな情報を集めておけばよいのか、この機会にご家族で考えてみてはいかがでしょうか。



### 子どもや自分を助けるにはまず自助です

- ・「避難は抱っこが基本」ベビーカーは不可、抱っこひもで幼児も抱っこ
- ・がんじょうな机やテーブルがない場合はダンゴムシのポーズ
- ・ベッドの近くにスニーカーと懐中電灯



### 人とのつながり

- ◎子育てネットワーク
  - ・支援や心のケアに役立てられた子育てネットワークの重要性
  - ・スマートフォンやパソコンの活用
  - (携帯電話はだめでもインターネットはつながった)



### ◎町内会・自治会への加入

- ・地域のイベントに参加（避難訓練は必須）
- ・普段からお互いに知り合い、情報を出しておくことが大切
- ・町内に顔見知りがいるだけで、いざというときの安心感が違う（子どもだけが家にいるときもありうる）
- ・近所が一番



### イメージ力

- ・もし日中に災害が起きたら？出かけていたときに災害が起きたら？
- ・保育園や学校の災害時における対応を確認しておく（特に兄弟姉妹のこと）
- ・時間帯によっては頼りになる人が 帰宅困難者になりうる



### 情報は調べておきましょう

- ・行政は災害時の情報をオープンにしている
- ・身近な金沢区役所から情報をもらいましょう





## ◆備蓄品チェックシート◆

備蓄品は災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。  
災害後に取りに行けるよう、倉庫や車のトランクなどに分けて備蓄しておくと便利です。

チェック	品名	
	非常食	レトルト食品、インスタントラーメン。アルファ米など
	飲料水	1日1人1Lが目安、3日分は備えましょう
	給水用ポリタンク	日頃から水道水をためておくと便利です
	ウェットティッシュ	入浴できない災害時に身体が拭けるなど重宝します
	ラップフィルム	食器の上に敷けば洗う必要がありません
	カセットコンロ	
	ティッシュペーパー	
	紙皿、紙コップ、割り箸	
	水のいらないシャンプー	
	簡易トイレ	水使用を極力抑えた、凝固剤や消臭付きのコンパクトタイプがお勧めです
	ビニール袋	雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能 プライバシー保護のため透けないものがお勧めです
	ロープ	救助活動の際に使えます
	ほうき、ちりとり	ガラスや倒壊物の除去に役立ちます
	ランタン	
	長靴	瓦礫などから足を保護するために使えます

賞味期限や使用期限のあるものがあるよ。  
購入→備蓄→使う→購入のサイクルで無駄なく備えよう！！



## ◆子ども用準備品チェックシート◆

非常用持出袋に入れておいた方がよいものです。  
赤ちゃんの場合の一例です。



非常用

チェック	品名	
	紙おむつ	サイズを定期的にチェックしましょう
	ビニール袋	ゴミを捨てる用です
	粉ミルク	母乳の出が悪くなることもあります
	プラスチック哺乳瓶	
	消毒剤	哺乳瓶などを消毒するのに必要です タブレットタイプがお勧めです
	おもちゃ	赤ちゃんの気分転換になります 音の出ないものであれば周りに気を遣いません
	だっこひも	避難時にベビーカーは危険です だっこひもは必ず準備しましょう
	耳栓	大きな音でおびえて泣いてしまった時に使えます
	離乳食	レトルトのもの 今の月齢と少し先のものの両方があると安心です
	おしりふき(多めに)	断水時には身体や手を拭くのにも使えます
	水筒	保温できる軽めのステンレスボトルがおすすめです
	バスタオル	保温調整や防災頭巾代わりにもなります
	スプーン	小さめのものと大きめのものがあると便利です
	母子健康手帳	主治医でない医師の診断の際参考になります

子どもの成長に合わせて内容を見直してね♪



## ◆非常用持出品チェックシート◆

避難するときにまず持ち出すべきものです。

非常用持ち出し袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

チェック	品名			
	現金(10円玉)	10円玉は公衆電話用です		
	預金通帳			
	健康保険証	番号を控えたメモかコピーを準備しましょう		
	身分証明書			
	懐中電灯	出来れば一人に一つ準備しましょう		
	携帯ラジオ			
	ヘルメット、防災頭巾	実際に使ってみると改善点が見つかるよ♪ ★重すぎて持てない!!。 ★三角巾の使い方は??		
	厚手の手袋			
	携帯用トイレ			
	救急箱			
	処方箋の控え			
	持病の薬	地域の防災訓練に参加してみよう！！		
	生理用品			
	防災アルミシート			
	乾パン・缶詰	最低3日分は用意しましょう そのままで食べられるものが便利です		
	栄養補助食品			
	アメ、チョコレート			
	飲料水			
	ストール	防寒・抱っこひもにも活用できます		
	下着、靴下			
	長袖、長ズボン	衣類は動きやすいものを選びましょう		
	防寒用ジャケット			
	ライター、マッチ			予備の乾電池
	雨具			ナイフ
	携帯カイロ			缶切り



## ◆家族のデーター記入票◆



コピーして使ってね♪  
家族全員分を持出袋の中に入れておくと便利。

フリガナ 名前	かかりつけの病院/科	生命保険(共済)名	メモ
生年月日	電話番号( - - - ) かかりつけの歯科医	証券番号( ) 損害保険(共済)名	
携帯電話	電話番号( - - - )	証券番号( )	
携帯アドレス	疾病歴、アレルギー等	健康保険番号	
職場名/学校名	常備薬	社会保険番号	

# ご近所とはできるだけ仲良く

## ★ご近所とはできるだけ友好な人間関係をつくりましょう

自分がケガをしたとき、子どもを助けてもらえる？

子どもと避難するときに、手を貸してくれそう？

逆にあなたの助けが必要な人がいるかも！



## ★地域の防災訓練に参加しましょう

訓練の経験は必ず役に立ちます。



## ★ママ友達の輪を広げましょう

日頃から情報交換もできるし、災害時には互いに心強い相談相手

情報入手先になります。お互いに子どもを一時的に預かるなど

助け合うこともできるでしょう。できるだけ顔見知りを増やしたいですね。



## ★子どもが小さかったり、養育者だけでは避難に不安のある人は、

町内会・自治会の役員や民生委員・児童委員に伝えておくと

災害時にサポートしてもらいやすいですね！

## ★シーエンジェルの”地域のひろば”を活用

シーエンジェルでは、毎週金曜日に 未就学児のための地域のひろばを開催しています。さまざまなイベントや楽しいおもちゃもたくさんあるので、ママ友達の輪を広げるのに最適な場所です。

また、民生委員・児童委員や保健活動推進員、区役所の保健師など、地域のさまざまな方が関わっているので ぜひ活用してください。

シーエンジェルのブログはこちら <https://ameblo.jp/kanazawa-seaangel/>



災害時の情報伝達は「横浜市防災情報Eメール」が有効です！

緊急情報を配信！

災害時に携帯電話などの音声通話が繋がりにくい場合でも、携帯電話を使うことで防災情報を Eメールで受信できます。

QRコードを読み取るか

【 [entry-yokohama@bosai-mail.jp](mailto:entry-yokohama@bosai-mail.jp) 】

に空メールを送信して登録手続きをしましょう！



## 編集後記

災害が起きたらどうしたらいいんだろう、誰しもが考えたことがあるかと思います。そんなもしものときに焦らずに行動するためには準備が大切です。

でも実際何を準備しておいたらいいのか、自宅周辺の避難施設などはどうなっているのかなどの情報を子育てしながら集めるのは大変かと思います。

そこでシーエンジェル通信 7号では子連れ家族に合った防災準備グッズリストや、金沢南部地区をリサーチして地域に密着した防災マップなどを作成しました。

目に入りやすい場所に貼っていただき防災の意識を高め、もしもの時にも焦らず行動できるきっかけにしていただければと思います。