避難訓練だより

美保里こども

29 年前の 1 月 17 日、阪神淡路大震災が起きました。12 年前の 3 月 11 日、東日本大震災が起きました。今も石川県ですごい地震が起きてたくさんの人が避難生活をおくっています。そのため、日頃からの訓練や備えの必要性がますます高くなっています。
ご家庭でも避難場所や連絡方法を確認し、話合う機会を持ちましょう。

備えて安心

非常持ち出し袋をチェック！

災害に備えて非常持ち出し袋を買って、そのままになっていませんか？
市販のものは大人用のものなので、お子さんの年齢に合わせて必要なものを補充しておきましょう。
まずは、1 泊 2 日の旅行の用意をするつもりで考えると、そろえやすいかもしれません。

チェック 1

子ども用の持ち出し用品を準備しておこう

乳幼児用の非常持ち出し袋に入れておきたいもの

- **おむつ**　おむつを卒業していても、慣れない環境でおむつが必要になる場合も。
- **おしりふき**
- **液体ミルクやレトルトの離乳食・哺乳瓶**　数日分あればベスト。
- **着替え**　少し大きめのものを入れておき、定期的に入れ替えるとムダになりません。
- **おもちゃ**　緊張を和らげてくれます。
- **ミネラルウォーター**　500mℓを 2 ～ 3 本。

おむつやおしりふき、授乳用のケープなどをまとめた「外出用のバッグ」を常時置いておけば、非常時にそのまま使える持ち出し袋になります。

チェック 2

持ってみよう

災害時にはベビーカーは使えない場合がほとんど。避難するときは赤ちゃんを抱っこひもで、小さな子どもは手をつないで連れていくことになるので、その状態で非常持ち出し袋を持ってみましょう。安心のためにあれこれ入れても、重くて持てなくては意味がありません。無理なく移動できるよう調整しましょう。

チェック 3

実際に使ってみよう

非常時に備えて液体ミルクやレトルトの離乳食などを準備していても、食べたことがないと、いざというときに子どもが食べてくれないことがあります。普段から食べさせ、味に慣れておくと安心です。
備蓄品にも、賞味期限があります。大人用の備蓄品もチェックして、期限に近づいたものは食べてみましょう。好みの味や使いやすいものが見つかればベストです。