

防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。

この夏の地震によって、非常事態時の対応など再度確認したご家庭もあると思います。

近い将来、南海トラフ等の大災害が高い確率で起こると予想されていますので、その時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。 災害の備えチェックリストを載せているので参考にしてみてくださいね。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物
(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など)
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・遊び食べに注意する（食べ物が喉に詰まることがある）
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が当たらないようにする

大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



窒息した！救急車を待つ間にできる処置は…

1歳未満

片腕にうつぶせに乗せ、手の平であごを支えながら、もう片手の手の平のつけ根で背中をしっかりと5回叩く。次にあお向けにし、片手で体、手の平で頭をしっかりと支え、胸の真中を指2本で5回押す。繰り返す。

1歳以上

握りこぶしにした手をもう片方の手でにぎる

みぞおちの下部分を押さえて腹部を圧迫

背後から両腕を回し、片方の手をグーにし、みぞおちの下に当てる。もう片方の手をその上に当てて、両手で腹部を上から圧迫する。これを繰り返す。

災害の「備え」チェックリスト



監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの！

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 食品
<small>（ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!）</small> <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん <input type="checkbox"/> 衣類・下着 <input type="checkbox"/> レインウェア <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴 <input type="checkbox"/> 懐中電灯（※手動充電式が便利） <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（※手動充電式が便利） <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく <input type="checkbox"/> 救急用品
<small>（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）</small> <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ブランケット | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ペン・ノート <p style="text-align: center;">感染症対策にも有効です!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 体温計 <p style="text-align: center;">一緒に持ち出そう!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 貴重品
<small>（通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど）</small> |
|--|--|

子供がいる家庭の備え

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ミルク（キューブタイプ） <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ <input type="checkbox"/> お尻ふき <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 <input type="checkbox"/> ネックライト | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 抱っこひも <input type="checkbox"/> 子供の靴 |
|---|---|---|

女性の備え

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> おりものシート | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル |
|---|---|--|

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ <input type="checkbox"/> 杖 <input type="checkbox"/> 補聴器 | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 介護食 <input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤 <input type="checkbox"/> 吸水パッド | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 <input type="checkbox"/> 持病の薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー |
|--|--|---|

備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水（最低3日分!できれば1週間分）× 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ...など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう