

# 忘れずに備えよう「あかちゃんの防災」

監修 ピジョン株式会社 問い合わせ 健康推進グループ (☎0100)

登別市は、平成24年11月27日や平成30年9月6日に発生した大規模停電をはじめとするさまざまな災害の経験を生かし、災害に強いまちづくりに向けて、防災と減災に取り組んできました。

その一環として、2022年9月に「どんなときもあかちゃんを守り、あかちゃんにやさしい場所をつくり続ける」ためにピジョン株式会社が取り組む「あかちゃんとそなえの輪推進プロジェクト」に道内で初めて賛同し、共同であかちゃんの防災などに取り組んでいくこととなりました。

今月号では、同社の有するあかちゃんの防災に関するノウハウを参考に、日頃からの備えを紹介します。

## まずは災害を知りましょう

自宅や滞在先などでどのような災害が起きるのを知ることが大切です。

まずは防災マップを確認し、災害に備えましょう。

※避難所だけではなく、親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。



## 「持ち出しグッズ」と「備蓄」を準備しましょう

被災後は、物流がストップして、あかちゃん用品の入手が難しくなります。

被災時のシーンを想定し、日頃からあかちゃん用品を多めに購入・備蓄をしましょう。

シーン  
1

### 避難所への移動

避難のときに重要なことは、両手が自由に使えることです。

抱っこしていたために両手が使えないということがないように、常に自宅の手が届くところに着脱しやすい抱っこひもを用意しましょう。



シーン  
2

### 授乳・食事

災害時には母乳が出にくくなることや、避難所に十分な離乳食が用意されていない場合があります。

あかちゃんは食べ慣れないものは食べません。備蓄するだけではなく、「ローリングストック」をしながら日頃から少しずつ食べ、慣れておきましょう。

お子さんにアレルギーがある場合は、アレルギー対応の離乳食なども準備しましょう。

シーン  
3

### トイレ・衛生

衛生面から、おむつの替えやおしりふき、除菌シートなどは、ママの生理用品や母乳パッドとともに多めに用意しましょう。

おむつは、現在使用しているサイズだけではなく、ワンサイズ大きいものもお忘れ無く。

シーン  
4

### 長期生活

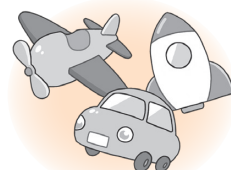
長期の避難が必要な場合に困るのはあかちゃんを寝かせておくスペースを確保すること。周りを歩く人たちに気付いてもらい、土ぼこりなどからあかちゃんを守るためにテントのようなものがあるとベスト。

シーン  
5

### リラックス

大人と同じく子どもたちも特殊な環境にストレスを感じるものです。

少しでも気持ちを和らげるために、よく遊ぶおもちゃやおしゃぶり、お菓子などを備えの中に加えておくと効果的です。



## ローリングストックとは

おうちで普段から使うものを少し多めに買って置き、古いものから順に消費することで、常に備蓄できている状態を維持することです。

特に、「ミルク・離乳食・紙おむつ・おしりふき・除菌シート・生理用品・母乳パッド」などは、このローリングストックという考えのもと、おうちに置いておく数量を見直していくことも防災の備えとして非常に有効です。

ローリングストックのイメージ▶



## あかちゃんの備蓄 チェックリスト

	品 目	備 考
移 動	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳のコピー	母子の重要な健康状態が書かれています。万が一に備えて肌身離さずに携行し、コピーも常備セットに加えておきましょう。
	<input type="checkbox"/> 抱っこひも	移動するときに両手を自由にするためや、避難所などで不安がって抱っこから離れないときに便利です。
	<input type="checkbox"/> ホイッスル	身動きができなくなったときはもちろん、避難所などでの防犯ブザーとしても活用できます。水に濡れても使える玉無しタイプがおススメ。
	<input type="checkbox"/> 子どもの靴	慌てて抱っこして避難してきたため子どもの靴がなくて困ったという経験をされた方が多いです。備蓄セットに入れておくと安心です。
授 乳 ・ 食 事	<input type="checkbox"/> ミルク・離乳食	使い慣れたものを多めに用意しましょう。あかちゃんにアレルギーがある方は特に対応した食事の準備は必須です。
	<input type="checkbox"/> 調乳用具・洗浄消毒剤	おうちなどでの避難生活で火が使えないというケースに備えて、カセットコンロなどお湯を沸かせる器具一式を用意しましょう。
	<input type="checkbox"/> 食事（お皿・スプーン）	いつもと違うスプーンを嫌がって食べてくれないということがないように、使い慣れたものを備えておきましょう。
ト イ レ ・ 衛 生	<input type="checkbox"/> 紙おむつ	おうちの普段の備蓄を今より少し多めにしましょう。ライナータイプを用意しておき、おむつ替え頻度を減らすのも効果的です。
	<input type="checkbox"/> おしりふき	多めに用意しておく、お手拭きにも使えるので便利です。水に流せるタイプも少しあるとより良いです。
	<input type="checkbox"/> 除菌シート	避難所の多くは、普段土足で使用している施設が多いため、なんでも触ってしまうあかちゃんの衛生面が気になる方が多いです。
	<input type="checkbox"/> 生理用品・母乳パッド	ママ自身の衛生面を保つことも重要です。特に母乳パッドを備蓄している避難所はまだ少ないので十分用意しておきましょう。
長 期 生 活	<input type="checkbox"/> あかちゃん用の寝具	ホコリが気になる、床が冷たすぎるなどで安心して寝させられないという経験者も多いです。折りたたみ式の寝具があると便利です。
	<input type="checkbox"/> 着替え・下着	おむつを卒業したばかりの子どもも、普段と違う環境では衣類を汚してしまうことも考えられます。
	<input type="checkbox"/> 携帯できるライト	移動するときのほか、夜間のおむつ替えなどでも使える手元を照らせるライトを用意しましょう。
リ ラ ッ ク ス	<input type="checkbox"/> おもちゃ・おしゃぶり・絵本	避難所生活での悩みで一番多いのが子どもがぐずってしまうことです。少しでも気を紛らわせることのできるものを用意しておきましょう。
	<input type="checkbox"/> お菓子・おやつ	大人だけでなく子どももストレスを感じてしまいます。ホッとできる時間を用意する工夫しておきましょう。
	<input type="checkbox"/> 家族の写真	大切な家族の写真を用意しておきましょう。被災でデータを失うこともありうるので、印刷したものを用意しておきましょう。