
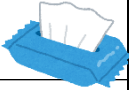



備えよう、赤ちゃんのための防災グッズ チェックリスト

品目		備考
1 避難所への移動	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳のコピー	母子健康手帳は常に携帯し、赤ちゃんに関わる情報が記載されているページはコピーして備蓄セットに加えましょう。
	<input type="checkbox"/> 抱っこひも 	移動するときや避難所で不安がって抱っこから離れら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や、避難所で防災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すすめです。
	<input type="checkbox"/> 子どもの靴	慌てて抱っこして連れてきたため、靴がなくて困ったという経験をした方が意外と多くいます。備蓄セットの中に入れておくと安心です。
2 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。アレルギーをお持ちの方は特に準備は必須です。
	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶・マグカップ	使い捨て哺乳瓶があると便利です。煮沸消毒をする手間がかからず衛生的に使えます。
	<input type="checkbox"/> 調乳用具・洗浄消毒剤	おうちで避難生活をするようになったが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"/> 食具（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。
3 トイレ・衛生	<input type="checkbox"/> 紙おむつ	今より少し多めに備蓄しておきましょう。ライナータイプを用意しておき、オムツ替え頻度を減らすのも効果的です。
	<input type="checkbox"/> おしりふき	多めに用意しておけばお手拭き代わりに使えるので便利です。水に流せるタイプも少しあると良いです。
	<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赤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。特に母乳パッドは備蓄されている避難所がまだ少ないので十分用意しておきましょう。
	<input type="checkbox"/> バスタオル	おむつ替えのときに敷いたり、おくるみや掛布団、授乳ケープの代用にもなり、何かと便利に使えます。
	<input type="checkbox"/> ビニール袋	汚れたおむつなどを入れるのに役立ちます
4 リラックス	<input type="checkbox"/> おもちゃ・おしゃぶり 	避難所生活での悩みで一番多いのが赤ちゃん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います。ホッとできる時間を用意する工夫をしておきましょう。
	<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ます。印刷したものを用意しましょう。

※このリストは一例ですので、ご家族の赤ちゃんの成長に合わせて必要なものを備えておきましょう。

防災備蓄はローリングストックで

ローリングストックとは、家で普段から使う物や食べ物を少し多めに買い、古い物や消費期限に近い物から順番に消費していくことで、常に備蓄している状態を維持していくという方法です。普段から家で使う「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」などのアイテムは、ローリングストックの考え方のもと、家に置いておく数量の見直しをしていくことも災害への備えとして非常に有効です。

