

## 2. 避難時のポイント

東京防災：P46～51  
「避難時の注意点」  
を確認しよう！

### ○避難しやすい靴をはこう

災害はいつ起きるか分かりません。すぐ逃げられるように、わかりやすい場所に、動きやすい靴を準備しましょう。  
また、お子さんと出かけている時に被災する可能性もあります。ヒールやサンダルは避け、脱ぎ履きしやすく動きやすい靴を選びましょう。

お子さんとハイハイ  
両方が動きやすい靴  
にしよう！



### ○だっこひも、おんぶひもを活用しよう

落下物が多い場所では、前抱きでお子さんを守りましょう。避難生活では、おんぶひもがあると便利です。



使っていない腰帯があれば、  
一次避難用品に入れておくと、  
おんぶひもやオムツに  
使えて便利！

### ○子どもに名前&注意して欲しいことを書いた、バンドを付けよう

避難中に、子どもとはぐれてしまう可能性もあります。またアレルギーマのあるお子さんは、避難所などで食べられないものをもたらさずともいいません。名前、その他注意事項等を記載したバンドを用意しておきましょう。



バンドのかわりに  
バンドを使ってもいい  
かも！

## 3. 子どもの健康を守るポイント

東京防災：P202  
「簡易オムツの作り方」  
を確認しよう！

### ○紙コップを使ってミルクをあげる方法

母乳育児の方でも、ストレスや疲れにより母乳が出にくくなる場合があります。授乳を続けていると、また出てくる場合も多いですが、紙コップを使ったミルクのあげ方を覚えておきましょう。

ミルクの賞味  
期限を確認  
しておこう。



### ○オムツを大切にしよう

お子さんは環境の変化に敏感に察知し、不安な気持ちになりやすいものです。抱きしめてあげたり、共感した声かけをしてあげるようにしましょう。



### ○おもちゃを準備しよう

災害時はお子さんも不安になりやすいです。持ち運びやすく、愛着のあるおもちゃを準備しましょう。音が大きすぎないおもちゃは避難所でも活躍します。



東京防災：P220～221  
「子どもの遊び」  
を確認しよう！

### ○お子さんの預け先に災害時の対応を確認しよう

お子さんと離れた場所で被災する可能性もあります。事前に災害時の避難方法や連絡方法を確認しておきましょう。



### ○暑さ対策

東京防災：P194～195  
「体温を調整する」  
を確認しよう！

帽子やバンタナ（薄手のタオルでも良い）で直射日光を避けよう。



### ○寒さ対策

物質がない時は、タオルや新聞、ゴミ袋などで体を包み保温しましょう。

### ○脱水時の対応

東京防災：P197  
「脱水症を防ぐ」  
を確認しよう！

災害時は水分補給が難しくかったり、トイレの回数を減らすために水分を控えがちになります。また、避難所の冷暖房設備が不十分なことなどが原因で脱水を起こしやすいです。

脱水を起こした時は、なるべく涼しい場所で休ませ、水分をとらせましょう。自力で水分がとれない状態の時には、医療スタッフへ相談しましょう。

### ○下痢や嘔吐時の対応

東京防災：P168～171  
「感染症」を確認しよう！

水分補給をしつかりしましょう。お子さんが母乳やミルクなどの水分をとれない時や、オムツからあふれるくらいの下痢が1日5回以上ある時は、医療スタッフに相談しましょう。



### 嘔吐してしまったら？

吐いても機嫌がよく、水分がきちんととれていれば大丈夫です。嘔吐が2～3日続く場合や嘔吐だけでなく下痢もしている時、おしっこが出ない時、または元気がなく、ぐったりしている時は医療スタッフに相談しましょう。

### 嘔吐物や排泄物の処理

- 窓を開けて、しっかりと換気をしましょう。
- 嘔吐物や排泄物を素手で触らないように、使い捨て手袋を使用しましょう（ビニール袋でも代用できます）。
- 空気中の菌やウイルスを吸い込まない様にマスクをしましょう。



東京防災：P58～65  
「避難所生活の心得」  
を確認しよう！

## 4. ハイ＆ローの健康を守るポイント

### ○お口の中の清潔を保とう

歯磨きは水がなくても出来ます。歯ブラシに何もつけずに歯磨きしましょう。もし歯ブラシは飲み込んでしまっても、ハイゲルは胃酸で殺菌されるので大丈夫。むせやすい方は、飲み込まずに唾液をティッシュや紙に出しましょう。歯をみかかないことの方がお口の中の菌が増え、悪影響です。最後に液体ハイミカキでつかいをする方法もあります。



東京防災：P200～201  
「新水時のトイレの使い方」  
を確認しよう！

### ○トイレは我慢しないようにしましょう

震災の有無にかかわらず、生きている限り排泄はするものです。日本人の平均で1日に尿1～1.5L、便150～200g排泄されます。トイレを我慢することは体調不良の原因にもなるので、水分はしっかりと摂りましょう。

安心してトイレに行く為に、  
自宅に簡易  
トイレを準備しておくことが大切だね。



東京防災：P218  
「避難生活で行う体操」  
を確認しよう！

### ○こまめに体操・ストレッチをしよう

長時間、足を動かさないと血液が流れにくくなります。その結果、血管をつまらせてエコノミークラス症候群を起こし、突然死を誘発するおそれもあります。こまめに体(特に足)を動かしましょう。

