

赤ちゃんがいる家庭で 災害の備えは どうしていますか？



地震・大雨・土砂災害など、災害はいつ発生するかわかりません。

赤ちゃん連れで被災した時のイメージトレーニングをしてみましょう。

(例えば、在宅中の昼に地震が起きた場合)

1. まずは、赤ちゃんと大人の命を守る行動を。

地震の場合は、机などの下に隠れ、まず身の安全確保を。普段から高い位置や避難経路に物を置かない、大きな家具が転倒しないよう対策をしておくことが大切です。

2. 情報収集はどうやっておこないますか？

震源地、震度、余震、津波の恐れはあるのか？(テレビ・ラジオ・携帯・地域からの情報？)

3. 避難する？ 避難しない？

避難場所は決まっていますか？家族への連絡手段は？



4. 非常持ち出し袋

必要なものはありますか？

実際に被災したママから、「液体ミルクが便利」「赤ちゃんの好きな玩具があると役に立った」「一時避難用と長期避難用に分けて用意していた」という意見もあります。

5. 避難ルート

抱っこひもで逃げるのか、車やベビーカーは使えるのか？

災害の状況によって、予定していたルートを変更する必要もありますね。

6. 避難先では？

たくさんの方が避難する中、少しでも赤ちゃんが安心して過ごせるよう準備しておきたいですね。

また、日頃から地域との繋がりがあることも助けになります。

7. 家族の安否確認は？

電話がつながりにくくなるのが予想されるので、他地域の人を経由して連絡する、災害伝言ダイヤルを利用する等事前に決めておく心安いです。

8. 備蓄

避難が長期化すると備蓄物が役立ちます。内容や量は各家庭によりますが、赤ちゃんがいると簡単に買い出しはできないことも考え、少し余分に備えておきたいですね。

災害の内容・家族の状況等によって、備えは変わってきますが、事前にシュミレーションして家族間で共有しておくことが大切です。今回は、在宅中の昼の時間に地震が起きた時を想定しましたが、時間や場面によって対応が変わることが考えられます。

神戸市のホームページ「防災」にハザードマップや、役立つ情報が載っています。参考にしてみてくださいね。いざという時、慌てないために少しでも備えてみませんか？