

赤ちゃんの防災「備蓄」チェックリスト

◎いざというときのための備えが大丈夫か、チェックしておきましょう。

場面	☑	品目	備考
避難所への移動	<input type="checkbox"/>	母子手帳などのコピー	万一に備えてコピーを用意しておきましょう。健康保険証のコピーもあると安心です。
	<input type="checkbox"/>	抱っこひも	移動時に両手を自由にするために、そしていつでも使えるように、用意しておきましょう。
	<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の防犯ブザー代わりに用意しておきましょう。
	<input type="checkbox"/>	子どもの靴	抱っこして避難したために、子どもの靴を忘れたという方が多いため準備しておくとう安心です。
授乳・食事	<input type="checkbox"/>	ミルク	普段母乳の方も、ストレスで一時的に出なくなる可能性があるため少量は用意しておきましょう。
	<input type="checkbox"/>	哺乳びん・授乳用カップ	水が不足し洗浄消毒ができなくなる場合に備えて、使い捨てで使えるものを用意しておきましょう。
	<input type="checkbox"/>	調乳・洗浄消毒用具	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を用意しておきましょう。
	<input type="checkbox"/>	離乳食	使い慣れたものを多めに用意しましょう。特にアレルギー対応品は入手が難しくなるので必須です。
<input type="checkbox"/>	食器(お皿・スプーン)	使い捨てのものも用意しておきましょう。エプロンもあるとよいでしょう。	
トイレ・衛生管理	<input type="checkbox"/>	紙おむつ	サイズが変わったら備蓄の更新も忘れずにしましょう。ライナータイプを活用することで枚数を減らすことができます。
	<input type="checkbox"/>	おしりふき	多めに用意しておく、手拭きや体拭きとしても使用することができます。
	<input type="checkbox"/>	除菌シート・ウェットシート	多くの人が生活する避難所で衛生面を保つためにも、用意しておきましょう。
	<input type="checkbox"/>	常備薬・応急セット	爪切りなどのお手入れ品のほか、普段使っているお薬を入れておきましょう。
	<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。忘れずに準備しておきましょう。
長期生活への備え	<input type="checkbox"/>	おもちゃ・絵本	赤ちゃんがぐずってしまうことが避難所での一番の悩みとされています。音の出ないものを用意しましょう。
	<input type="checkbox"/>	おやつ・お菓子	離乳食などとは別に、好きなキャラクターが書いてあるなど、元気が出るお菓子を持っておくとう良いでしょう。
	<input type="checkbox"/>	赤ちゃん用の寝具	赤ちゃんが安心して過ごすことができるスペースを確保するために使用できます。
	<input type="checkbox"/>	家族写真	大切な家族の写真を用意しておきましょう。実際に被災された方も写真を見て元気が出たという声を聞きます。