

# 防災情報



災害はいつ起きるかわかりません。

いつ起きてもあわてないよう日頃から災害に備えて準備しておくことが重要です。

## 地震が起きたら 子どもといのちを守る行動!

### 0分～2分後

#### 身を守る

- テーブルなどの下に一緒にいる
- 寝ている時は子どもと布団をかぶる
- 建物・ブロック塀・自動販売機などから離れ、バッグなどで子どもと自分の頭を守る

### 2分～10分後

#### 被害拡大の防止と家族の安否確認

- 揺れが収まったら全ての火を消す
- 家族の安否を確認する
- 避難経路を確保する
- ラジオなどで正確な情報を得る

### 10分～1日後

- 隣近所の安否を確認
- 火災が迫ってきたら避難する
- 建物が倒壊する危険性があれば速やかに避難する
- 避難する時は、雨戸や窓を閉めブレーカーを落とし避難する

マタニティマーク▶



妊娠中・産後間もない方、持病・障がいがある方などが支援を受ける際は、遠慮なくそのことを避難拠点スタッフに伝えましょう。ヘルプマーク▶

※ヘルプマーク…援助が必要な方のマークです

自宅や周辺に火災の心配または建物が倒壊の恐れ

ある

近くの公園や広場など、広くて安全な場所へ

さらに自宅や周辺の家屋の倒壊または火災の危険

ある

避難所+防災拠点へ

ない

自宅にとどまる(在宅避難)

#### 避難は最後の手段!

大勢の避難者がいる中で、子どもと一緒に避難拠点で生活するのはとても大変です。自宅が安全な時は避難する必要はありません。また、在宅避難していても避難拠点で支援を受けられます。

## 日頃からの備え

### Point

- 建物まわり、家の中の安全対策を確認しよう
- 非常時に持ち出すものは、避難先で過ごすのに最低限必要な食料、日用品、衣類、常備薬を中心に用意し、1か所にまとめて置いておこう
- 普段から最寄りの避難拠点（練馬区は区立の小中学校98か所）や簡単な手当てを行う医療救護所（練馬区は区立の小中学校10か所）を事前に確認しよう
- 子どもを連れて（抱っこして）動ける重さのリュックにしておこう

### お子さんのためのもの

おしりふきや  
清浄綿



紙オムツ

バスタオル



抱っこ紐



ミルク・  
哺乳瓶・  
離乳食など  
月齢に合わせたもの



母子健康手帳



きがえ



歯ブラシ

子どもの  
常備薬



お気に入りの  
おもちゃ

非常持出品は  
こんなものがあると  
便利ねり



### 自分自身を守るもの

非常食



マスク



ビニール袋



ライト



使い捨て  
カイロ



常備薬



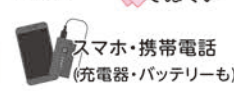
飲料水



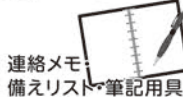
ハンカチ・  
てぬぐい



携帯ラジオ



スマホ・携帯電話  
(充電器・バッテリーも)



連絡メモ  
備えリスト・筆記用具



ディッシュ  
ペーパー

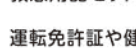
現金(小銭)



ホイッスル



救急用品セット



簡易トイレ



運転免許証や健康保険証など



雨具

女性は、このほかにも生理用品を備えておきましょう

## 在宅避難をするための備え

### Point

- 最低3日分～1週間分×人数分の食料・水を備蓄しよう
- 水は1人当たり1日3リットル(飲料水+調理用水)
- 不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などをバランス良く備えよう
- ローリングストック法で無理なく備蓄しよう
- 子どもが日頃から大好きな食品や飲み物、安心するものを備えよう

### ローリングストック法

多めに備蓄して、消費した分を買い足す方法

- 防災対策のために特別なものを用意するのではなく、日常的に食べているものを多めに備蓄する



### 離乳食・幼児食の備え

- 離乳食期は瓶詰やレトルトの離乳食を備えておく
  - 栄養バランスを考えて準備する
  - 調理用水や道具も準備する
- ※大人用の備蓄をアレンジする場合は、うす味にするなどの注意が必要です

### ミルクの備え

- 粉ミルク、液体ミルク、哺乳瓶(なければ紙コップ、スプーン)を備えておく
  - 飲料水(軟水)を多めに備えておく
- ※普段母乳で育てている場合、一時的に出なくなっても吸わせ続けることで出てくるようになります

### 生活用品を備蓄する

ライフラインが止まっても自宅で生活できるように備える

- 簡易トイレ…災害時は水道が止まる・下水管が破損するなど、トイレが使用できなくなる恐れがある
- ライト………停電の恐れがあるため、懐中電灯やヘッドライトを用意しておく。夜に調乳をする場合などに必要です
- 卓上コンロ…お湯を沸かしたり簡単な調理をするため、卓上コンロと燃料(カセットボンベ)を用意しておく

災害時に役立つレシピを紹介

「防災の手引」  
練馬区公式ホームページ

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/johohasshin/bousainotebiki.html>



「食と防災」  
練馬区公式ホームページ

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/jishinsonae/shokutobosai.html>



## 避難する場合の注意点

### Point

- 地震後の街はガラスの破片やガレキなど危険がいっぱい！  
避難する場合は、自分と子どもの安全に注意して避難しよう
- しっかりした服装(長袖・長ズボン)で荷物は背負い、両手は空けておこう

## 避難する場合の服装(例)

### ●抱っこひも

赤ちゃんは目の届く抱っこで。  
ベビーカーは使わない。

### ●ヘルメットか 防災ずきん

### ●子どもにもリュック

歩ける子どもには  
リュックに軽い荷物を入れ、  
手をつないで移動する。

### ●非常持出品を 入れたリュック

97ページの荷物を  
リュックに入れて  
両手は空ける。  
重い場合は優先度の  
低い物から減らす。



### ●マスク

### ●軍手または手袋

### ●歩きやすい靴下と運動靴

### ●丈夫な素材の長袖と長ズボン

「災害にそなえて 地震編」  
～妊娠中の方と小さな  
お子さまのいるご家庭へ～



[https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/chiikifukushi/youengosya\\_taisaku.files/saigai\\_ninsanpu.pdf](https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/chiikifukushi/youengosya_taisaku.files/saigai_ninsanpu.pdf)

ねりま情報メール



[https://www.city.nerima.tokyo.jp/kusei/koho/mail/nerima\\_mail.html](https://www.city.nerima.tokyo.jp/kusei/koho/mail/nerima_mail.html)