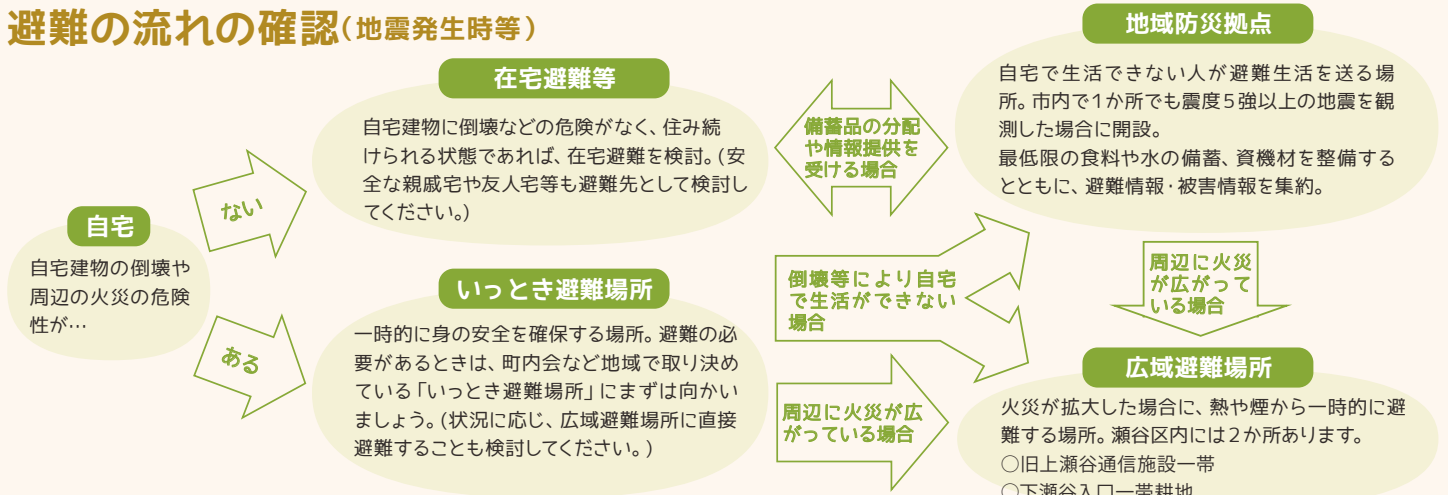


災害に備えて

災害はいつ起きるかわかりません。子どもを守るためにも、普段から災害に備えておきましょう。

避難の流れの確認(地震発生時等)



瀬谷区区民生活・防災マップ/ハザードマップの確認

自宅周辺の災害の危険性や避難場所を確認しておきましょう。

Q ▶ 瀬谷区区民生活・防災マップ [検索](#)

Q ▶ 横浜市 ハザードマップ [検索](#)

情報収集手段の確認

【横浜市防災情報Eメール】

事前登録することで、地震震度情報、気象警報・注意報等を始めとする防災情報がEメールで配信されます。

Q ▶ 横浜市防災情報Eメール [検索](#)



【横浜市避難ナビ】

アプリをインストールすることで、マイ・タイムラインの作成から避難所検索、災害時の避難情報の受信などができます。

Q ▶ 横浜市避難ナビ [検索](#)



日用品等の備蓄

小さな子どもがいる家庭では、大人のものだけでなく、子どもの日用品も準備しておく必要があります。最低でも3日間過ごすために必要なものを準備しましょう。優先的に持ち出すものは、**子どもを抱っこしたうえで運べる重さで、非常用持ち出し袋として準備しておきましょう。**



④ 備蓄の例

子どもの日用品

※一例です。**アレルギーがある場合は、食べ物などもアレルギーに対応したものを準備しておきましょう。**

- 紙おむつとビニール袋(捨てる用)……おむつが外れていても下着を汚さないために使えるのであれば便利。
- ミルク(液体ミルク等)&プラスチック哺乳瓶……ショックで母乳の出が悪くなることも。最低3日分は用意しましょう。
- 着替え……最低2、3組は用意しましょう。
- おやつ……子どもがどうしてもお腹が空いたときなどにあると良いでしょう。お菓子を食べることで心が落ち着くこともあります。
- 消毒剤……哺乳瓶などを消毒するのに必要。水に溶かして使えるタブレットタイプがおすすめ。
- おもちゃ……子どもの気持ちを落ち着かせるために用意しておくとも良いでしょう。あまりかさばらず、音の出ないものを準備しましょう。
- 抱っこひも……避難にベビーカーは危険になる場合があります。抱っこひもを準備しておくとも便利です。
- 離乳食……レトルトのものやお湯を入れる量によっておかゆのような便利な非常食もあります。
- お尻ふき……断水時には体や手を拭くのにも使えます。(多めに)
- 水筒……保温できる軽めのステンレスボトルがおすすめです。
- バスタオル……寒い季節に災害にあったときには防寒が重要です。子どもをくるめるバスタオルなどがあると便利です。
- スプーン……離乳食があっても、食べさせるためのスプーンがないと不便です。
- 母子健康手帳のコピー……出産時の記録、予防接種のページのコピーは緊急時の医師の診察などで重宝します。

一般的な備え

※一例です。その他、ご自分で必要なものを準備しましょう。

- 食料 □飲料水 □懐中電灯 □携帯ラジオ □タオル □ティッシュ □ビニール袋 □着替え □軍手 □生理用品
- トイレパック □救急セット □常備薬 □マスク □手指消毒液(携帯用) □体温計 □モバイルバッテリー



災害に備えて