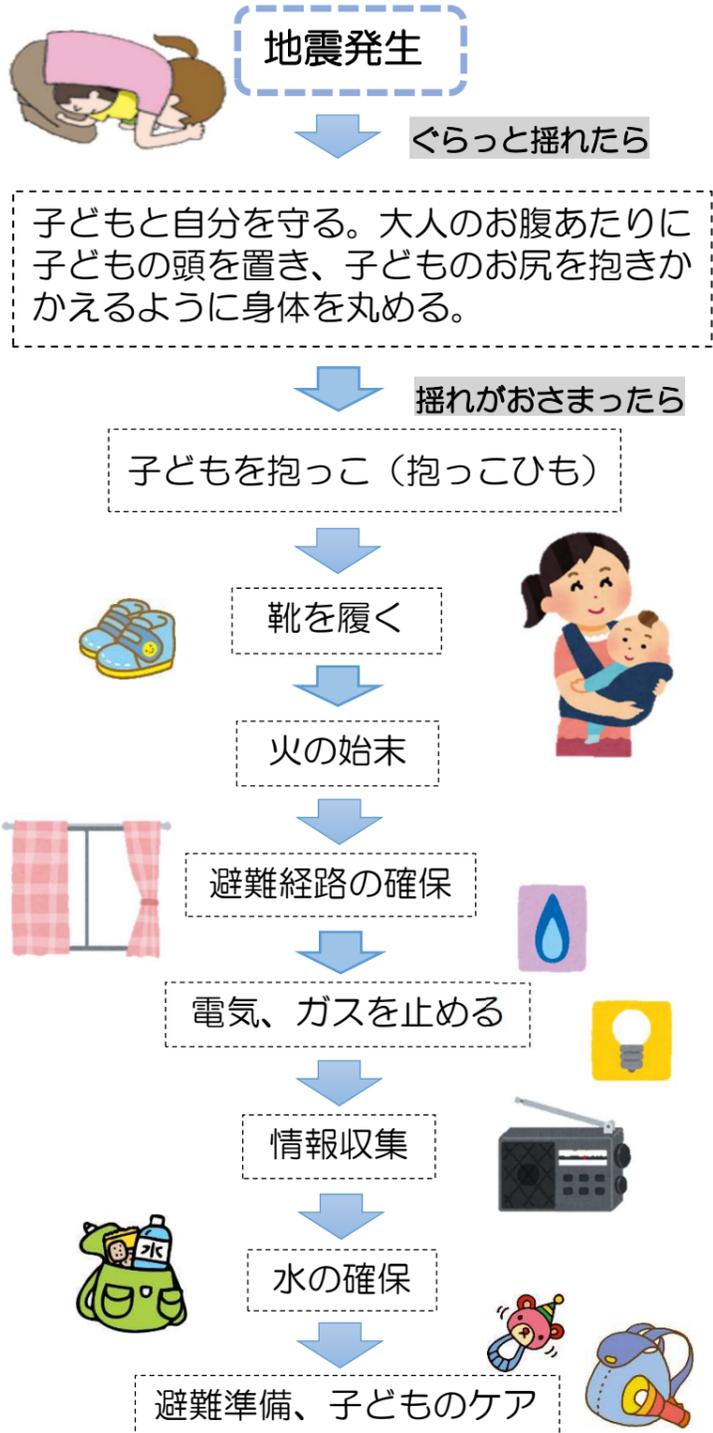


赤ちゃんの防災準備をはじめよう！

気象庁は、8月8日に発生した日向灘を震源とする地震に伴い、「南海トラフ巨大地震注意」を発表しました。地震活動は徐々に落ち着いてきているようですが、地震はいつ起こるかわかりません。お子さんと一緒にいる時、地震が起きたら大人はどんな行動をすればよいのでしょうか。発災前の「いま」だから、できる「備え」をはじめましょう！

問い合わせ先 昭島市子育てひろば通信
 なしのき 543-6716 ほりむこう 541-2277
 さくらんぼ・りんご・くるみ・いちご・もも

昭島市ホームページからも
 ご覧いただけます。



「ローリングストック」をはじめよう！



食べる 使う
 賞味期限の短いものから食べる、使う。

買い足す
 食べたもの、使ったものを買い足す。

備える
 ストックする食品、日用品を多めに購入する。

*ローリングストックは、普段から食べている食品、使っている日用品を使ったら買い足していくことで、常に一定量の備蓄ができる方法のことをいいます。
 *災害時でも、日常生活に近い生活を送ることができます。

【災害時のポイント】

- 食料の備蓄量の目安は、3日分と言われています。
- 避難所などに移動する際、赤ちゃんのお気に入りのおもちゃや、絵本などを持参すると、赤ちゃんのストレスも軽減されます。

【災害時に役立つもの】

- 母子手帳
- 保険証のコピー
- 使い捨てカイロ
- ラップ
- カセットコンロ
- カセットボンベ
- 充電器&モバイルバッテリー
- ポータブル電源

「授乳期」のローリングストック

- 液体ミルク（粉や固形の場合は調乳用水も備蓄）
- 使い捨て哺乳びん
- 哺乳びん用インナーパック
- ガーゼ
- ウエットティッシュ
- おむつ
- おしり拭き
- 防臭袋
- 着替えセット
- バスタオル
- 飲料水
- 清浄綿

「離乳期」のローリングストック

- ベビーフード（そのまま食べられるレトルトタイプ）
- 食事用エプロン・スプーン・使い捨て皿・紙コップ
- 食べ慣れているおやつ
- 飲料水、麦茶、好みのジュース
- 液体ミルク（粉や固形の場合は調乳用水も備蓄）
- 使い捨て哺乳びん
- 哺乳びん用インナーパック
- おむつ
- おしり拭き
- 防臭袋
- 清浄綿
- ガーゼ
- ウエットティッシュ
- 着替えセット
- バスタオル

カップフィーディングを知っていますか？

災害時や避難所などで哺乳びんが使えない時にカップやスプーンを使って、ミルクを飲む方法のひとつです。小さめのカップに液体ミルクなどを入れてカップの縁が赤ちゃんの下唇に触れる程度で少しずつカップを傾け、赤ちゃんが自分でミルクを口に取り込むのを待ちましょう。縦抱きにし、赤ちゃんの飲むペースに合わせて、無理なく飲ませてあげましょう。場合によっては吐き戻しや窒息のリスクもあるので、正しい方法で行いましょう。

*お子さんの使い慣れたおもちゃがあると安心します。