

# 乳幼児との避難について

## 心構え

1. 地震のときはまず、赤ちゃんの頭をガード。周りに倒れてくるものがない場所に避難を。親がパニックになりそうになったら、あわてずに深呼吸をして冷静になりましょう。
2. 地震の揺れが一度落ち着いてから、火を消して玄関やドアなどの出口を確保しましょう。
3. ラジオやテレビで正しい情報を聞き、今後の行動を冷静に判断します。
4. 避難するときは、持出し用のリュックを背負い、片腕に赤ちゃんを抱っこ。もう片腕には赤ちゃん用バッグを持って、必ず靴を履いて出かけましょう。

紙おむつ(3日分)	離乳食用スプーン
粉ミルク(3日分)	ベビー用の着替え(3日分)
飲料水・ミルク用のお湯	バスタオル、タオル
計1リットル	おやつ
哺乳瓶	母子健康手帳・健康保険証
哺乳瓶洗浄用たわし	おもちゃ
哺乳瓶消毒薬	ベビー用の靴
ポット、魔法瓶(350CCで可)	抱っこひも
ベビーフード(すぐ食べられる瓶タイプが便利)	携帯用おしりふき(ウエットティッシュ)
ティッシュ箱	ビニール袋
小さめの毛布	

- 上の子がいれば、子供用リュックのほかにも、お菓子などを入れたポケットつきのベストなどを着せてもOK。
- 保育園に預けている場合は、先生との連絡の取り方について確認しておきましょう。
- 子供を抱えたまま、緊急持出し品を持って避難できるか、確認しておきましょう。各家庭の事情に合わせて、量を調節します。