

③ 避難方法を決める

《東区避難所一覧》

●風水害災害時は、最寄りの小学校等へ

八下西小学校 日置荘小学校 登美丘東小学校
白鷺小学校 南八下小学校 登美丘南小学校
日置荘西小学校 登美丘西小学校 野田小学校

●地震災害時は、左記に加えて下記へ

南八下中学校 野田中学校
日置荘中学校 初芝体育館
登美丘中学校 府立登美丘高校

●家族で防災ミーティングをする!

- 避難場所、避難所の確認
- 災害時の役割分担
- 通勤方法の確認
- 近所の協力体制の確認
- 避難方法、避難経路の確認
- 家族のルール (集合場所・安否確認の方法など)



●防災シュミレーション(屋内)を試みよう

- ・災害のときの過ごし方を考えてみよう
- ・電気やガス、水道を使わずに過ごしてみよう
- ・防災グッズを使ってみよう
- ・非常食を食べてみよう



●防災シュミレーション(屋外)を試みよう

- ・避難バッグを持って移動してみよう
- ・危険箇所をチェックしよう
- ・近隣の避難場所をチェックしておこう



●子どもを連れて避難するときのポイント

- できるだけ子どもは体の前に抱える (落下物が散乱して危険!)
- 混乱時に声は届かない (子どもとはぐれない工夫を!)
- 協力者を見つける (無理せず助けを求めましょう!)



作成：堺市東保健センター 電話 072-287-8120 ファックス 072-287-8130

参考：防災ガイドブック(堺市) / 災害から子どものいのちを守るために(堺市北保健センター) 2018年8月

「たすけてくださいカード」をご活用ください!

このカードを通学時や習い事などお子さんが一人で行動する場合に常にかばんに保管し、いざという時は、そばにいる大人に提示することを伝えてください。

※発災時には被災地では電話がつながりにくくなることがあります。家族の欄には離れた地域にお住まいのご親戚などを記入しておくことも有効です。

たすけてくださいカード

このカードをご覧の方へ 下記家族までご連絡いただきますようお願いいたします。

フリガナ 氏名	生年 月日	血液型
------------	----------	-----

アレルギー：無・有() 内服薬：無・有()

◆家族の名前

氏名	続柄	氏名	続柄
連絡先		連絡先	
氏名	続柄	氏名	続柄
連絡先		連絡先	

◆わが家の避難先

1	2
---	---

災害から家族のいのちを守るために

子育て世代の 3つの備え

③ 避難方法を決める!

② 環境を整える!

① 物を備える!

お子さん用
「たすけてください」
カード付

水・緑と調和し、安全・安心な暮らしをともに作るまち 東区



1 物を備える!

「普段のバッグ」に追加!

- 母子健康手帳
- 健康保険証 (コピー)
- 着替え (長袖)
- 携帯トイレ
- ホイッスル
- 電話番号メモ
- 輪ゴム
- ペットボトルか水筒
- 筆記用具
- ミルク、ベビーフード、おやつ (少し多めに)
- ほ乳瓶
- レジ袋 (災害時は紙オムツや止血に)
- マスク (大人用&子ども用)
- 生理用品 (災害時は紙オムツや止血に)
- 子ども用爪切りハサミ (災害時、レジ袋を切るなどに使える)



「防災バッグ」を準備!

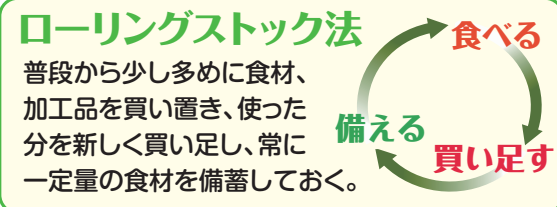
被災直後、避難の際に持ち出す備えです。両手が空くリュックがおすすめ。
玄関や寝室など持ち出しやすい所に置きましょう。
季節の変わり目に中身の見直しを! (成長や季節に合わせる、賞味期限もチェック!)

- 開けてすぐに食べられる食品、食べなれたお菓子
- 紙コップ
- 飲料水 (ミルク用には軟水)
- 懐中電灯
- 簡易トイレ
- スニーカー、スリッパ
- ラジオ&電池
- 軍手、手袋
- トイレットペーパー
- 携帯電話電池式充電器
- 下着
- 個包装の粉ミルク
- ラップ
- おしりふき
- 月齢に合う離乳食
- 抱っこひも
- 除菌シート
- レジ袋、ごみ袋
- シーツなどの薄い布
- 生理用品
- 現金、小銭 (公衆電話用10円玉)
- バスタオル
- メモ、筆記用具
- 歯ブラシ、口腔ケアシート
- ガーゼのハンカチ
- 常備薬
- 帽子または防災ずきん
- ブルーシート
- オムツ (圧縮袋を使ってコンパクトに、3日分)
- カイロ、保冷剤 (ミルクを温めたり冷やしたりできる)
- 砂糖 (ミルクが足りないとき湯冷ましにとかして一時しのぎに使用)
- コピー一覧 (免許証、保険証、母子健康手帳、お薬手帳、預金通帳)
- ライター、ティッシュ、絆創膏、小さいハサミなど (ジップ付ビニール袋にまとめて)

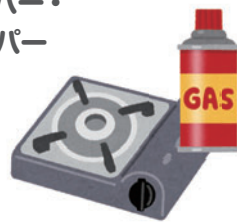


「いつもの物」を災害用にストックする!

- 食料品 (乾物、缶詰、無洗米、調味料)
- 飲料水 (1人あたり1日3ℓ×最低3日間、できれば1~2週間分)
- ティッシュペーパー・トイレットペーパー
- カセットコンロ
- ごみ袋、レジ袋
- 紙皿、はし、スプーン、コップ (アルミはくやラップに包む)



- 現金、小銭
- 救急箱
- 雨具
- 歯ブラシ
- 液体歯磨き
- バスタオル
- 毛布
- ポリタンク
- 筆記具
- 予備の電池
- ガムテープ
- 生理用品
- スニーカー



2 環境を整える

〈1〉耐震性のチェック 自宅の耐震性をチェックしておく
(堺市の耐震に関するお問い合わせ先)

■建築防災推進課 TEL 072-228-7482

〈2〉物を置かない、物を減らす

- ・大きな家具、開き戸や引き出しもフックで固定する
- ・割れると飛び散るものは置かないもしくは、飛散防止シートを貼る
- ・寝る場所にはできるだけ何も置かない
- ・2階建ての家は、なるべく2階で寝る

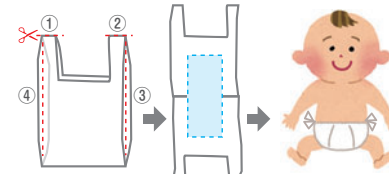


〈3〉子どもの目線から確かめる

大人にとって背の低い家具でも、子どもには大きな家具になることを忘れず、時々子どもの目線になってチェックする

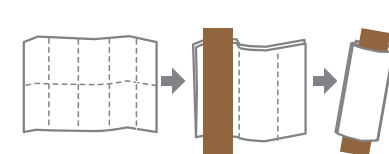
「知っておくと便利な豆知識」

レジ袋オムツの作り方



1. ①~④を順番に切る
2. ガーゼやタオルを置く
3. ひもの部分を結ぶ

即席ナプキンの作り方

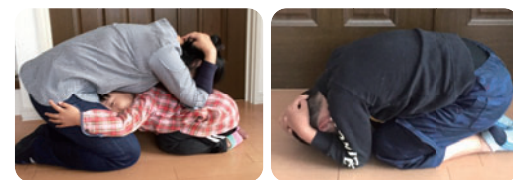


1. Tシャツを20cm×40cm位にカット
2. 幅7~10cm位に何重にも折る
3. その際、ガムテープを織り込む

だんごむしのポーズを家族で覚えよう!

子どもと自分の頭を守れるように
~机の下など、頭を守れる場所がないとき~

子どもと向かい合わせになり、頭を親のおなかの辺りに置き、子どものお尻を抱きかかえるように身体を丸めます。



災害ダイヤルとは…

地震など大災害発生時は電話がつながり難い状況が発生します。
災害用伝言ダイヤル (171) は、電話番号および携帯電話等の番号をキーとして、安否等の情報を音声情報として蓄積し録音・再生ができる、災害時限定で利用可能なボイスメールです。

◎災害用伝言ダイヤルの使い方



※携帯電話からも利用できますが、詳しくは携帯電話会社へ確認してください。

◎携帯・スマホの「災害用伝言サービス」の使い方

- ・公式メニューや専用アプリから「災害用伝言板」にアクセス
 - 「災害用伝言板」を開く
 - 伝言を登録する場合・・・「登録」を選択して伝言を入力 (全角100文字以内)
 - 伝言を確認する場合・・・「確認」を選択して被災地の人の携帯番号を入力して伝言を見る
- ※登録方法などは携帯電話会社や機種によって異なります。確認をしておきましょう。