



災害から子どものいのちを守るために

災害は突然起こります。

子どもと一緒にのときに災害が起きたら？

子どもと離ればなれのときに災害が起きたら？

いつもの暮らしに防災の視点を加えて

親子で備えてみませんか？



はじめに

もしものとき、いのちを守るために、災害の対策はしていますか？

中区は、年間で約800人の子どもが生まれ、子育て世帯がたくさん住んでいる区です。

この冊子は、主に乳幼児がいるご家庭に、いかにして「災害から子どものいのちを守る」かをお知らせするために作成しました。

冊子には、日ごろの備え、防災バッグ、連絡方法や通信方法に加え、避難所の住所、発育にあわせた対応、配慮すべきことなど、災害時に必要な情報が載っています。

災害は突然起こります。災害に備え、日ごろから準備しましょう！

目次

今からできる防災対策	1
今すぐできる！かんたん7つのポイント	2
ステップ1. 防災バッグを準備しよう	4
ステップ2. 子どもと備える防災	6
ステップ3. 知っておくと便利な知識	8
ステップ4. 災害時の健康管理	13
中区の指定避難場所	17



7日分ぐらいの
食べ物と飲み物は備蓄しておく

寝る場所のまわりに
落下するもの、倒れるものを
置かない
就寝時の避難に備えて
履物を用意



携帯のソーラー式
or
乾電池式の
充電器を用意しておこう



乾電池で使えるラジオを
用意しておこう!
(電池も用意しておこう)



停電で
電子マネー・クレジットカード、
銀行ATMが使えなくなることも。
お財布、お家にいくらかの
現金を用意しておこう



防今 災から 対策で 策！き る

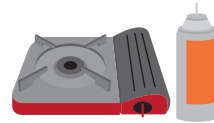
通勤・通学バックに
アメやお菓子、
ミニライトを入れておく



トイレ1回分の
水(約8~10ℓ)は
確保しておこう!!



カセットコンロとガスボンベ、
ガスが止まったときに役立ちます





今すぐできる! かんたん7つのポイント

いつもの暮らしにプラスして、防災のことを考えてみよう!

★外出したら非常口の場所を確認する

→避難ルート、
身を守れそうな場所を
確認しましょう。

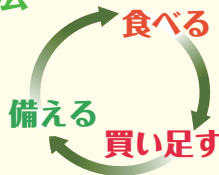


★日用品は多めに準備する



ローリングストック法

普段から少し多めに食材、
加工品を買置き、使った
分を新しく買い足し、常に
一定量の食材を備蓄して
おきましょう。



★水やチョコレートなどを、カバンに入れる

→外出時に被災することも考えて、
ちょっとした食べ物や飲み物を
持ち歩くようにしましょう。
常備薬もお忘れなく!!



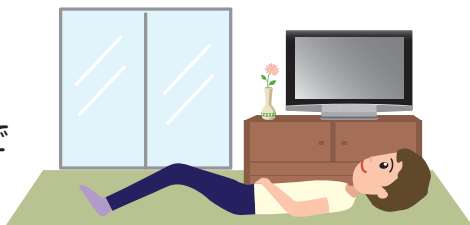
★カーテンを閉めて寝る

→割れたガラスの飛び散りを抑える効果があります。雨戸を閉めるのもよいでしょう。



★寝転んで危険がないか、探してみる

→地震の揺れで倒れたり、落ちてくる物がないか、目線を変えて、寝転んで探してみましょう。



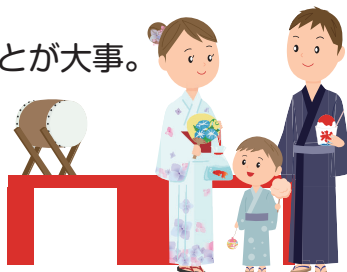
★災害時のことを家族で話し合う

→もし、災害が起きたらどうするか、家族で考えてみましょう。



★地域行事に参加する

→災害時は、地域の人と助け合うことが大事。地域行事や子育てサークルなどに参加してみましょう。日頃からご近所の方と顔見知りになっておきましょう。



ステップ1

防災バッグを準備しよう

大きな災害が起きると、流通もしばらくの間ストップして、
お店に商品が並ばないこともあります。
もしものときに、困らないように備えておきましょう。

災害に備えておくもの

《普段のバッグに追加》

★母子健康手帳と健康保険証（コピー）



★おむつ、おしりふき

★着替えセット、ガーゼ、タオル

★ミルク、ベビーフード、おやつ

★ペットボトルまたは水筒

★おもちゃ

★抱っこひも

★現金

★常備薬

★ビニール袋

★マスク、生理用品

★ブランケット

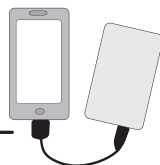
《防災バッグに準備するもの》

災害が発生した直後、避難の際に持ち出す備えです。(両手が空くりュックがおすすめ!)
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!)

【共通】

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 現金 (小銭も) |
| <input type="checkbox"/> 非常食 (レトルト食品、缶詰など) | <input type="checkbox"/> レインコート |
| <input type="checkbox"/> 紙コップ、スプーン・はし等 | <input type="checkbox"/> レジャーシート |
| <input type="checkbox"/> 食品用ラップ | <input type="checkbox"/> 毛布、アルミシート |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ、ウェットティッシュ、消毒液 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> タオル類 (バスタオル、ブランケット) | <input type="checkbox"/> 新聞紙 |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> ビニール袋 (ゴミ袋など) |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ (子ども用も)、液体歯みがき | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> ばんそうこう | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ、トイレトペーパー | <input type="checkbox"/> ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 上履き (スリッパ、靴下) | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー |



【妊婦】

- 出産準備品



【乳児】

- ミルク (粉・液体)
- 哺乳瓶、哺乳瓶乳首
- 軟水 (ミルク用)
- ベビーフード、おやつ
- スプーンなど
- 抱っこひも
- ガーゼ
- おしりふき
- おむつ



【幼児】

- 子どもに合った非常食
- おむつ
- 子どもの靴

避難は
徒歩で

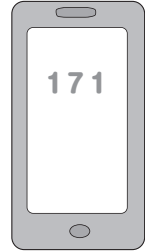


ステップ2

子どもと備える防災

《災害時の連絡手段は複数決めておきましょう》

災害が起きたときに、連絡先や連絡する順番を事前に話し合っておくことも大切です。災害時は電話がつながりにくいため、災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板、SNSなど、連絡手段を複数決めておきましょう。出かけるときは、家族に行き先を知らせて行く習慣をつけておきましょう。



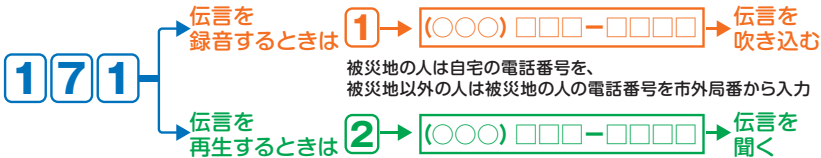
◎携帯・スマホの『災害用伝言サービス』の使い方

- ・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。



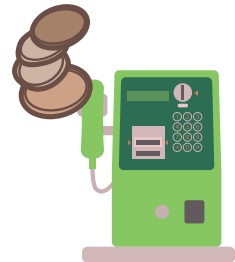
◎災害用伝言ダイヤルの使い方



※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。

公衆電話の使い方を子どもに教えておく

公衆電話も災害時の連絡手段のひとつです。公衆電話の使い方を知らない子どもには、使い方の練習をしておきましょう。また、近隣の公衆電話の場所も確認しておきましょう。小銭を持たせ、保護者の電話番号を暗記させたり、番号を書いたメモを持たせたりするとより安心です。



《普段の生活にプラスしてみましょう》

①お散歩にプラス ～抱っこひもを準備～

人ごみやガレキが散らばる路面は、ベビーカーでは移動しにくいこともあります。抱っこひもやスリングなどを準備してお散歩してみましょう。「前抱っこ」は子どもの頭を守りやすくなります。



②子どもの外出にプラス ～行き先を確認～

災害時は、電話やメールが使えなくなることもあります。出かけるときは、誰と会うか、どこに行くかなど、伝える習慣をつけましょう。万が一の救助や安否確認に役立ちます。

③外遊びにプラス

～もしもに備えた練習を子どもと一緒にためしてみる～

外遊びや、出かけたときに「公衆トイレや和式トイレを使ってみる。」食事のかわりに「備蓄食品を食べてみる。」「電気やガス、水道を使わずに過ごしてみる。」など、子どもと一緒にためしてみましょう。実際にためしてみると、新しい気づきがあるかもしれません。



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。

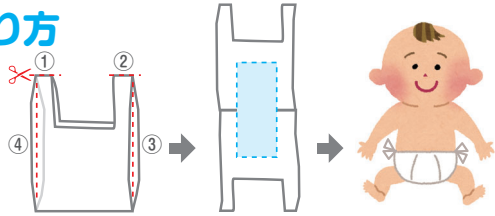


ステップ3

知っておくと便利な知識

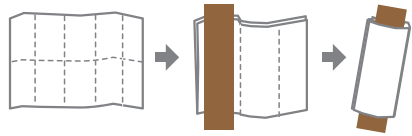
◎ビニール袋おむつの作り方

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



◎簡易トイレの作り方

- 45Lのビニール袋を便座に広げて使います。
色のついた袋があれば、中身が見えにくいでしょう。



◎避難する時、抱っこひもがなかったら…



ジャケットやコートの上から、ベルトや紐などを腰にしっかり巻き付ける。



赤ちゃんを入れ、ファスナーやボタンを首あたりまでしっかりと閉める。



赤ちゃんが滑り落ちないように、お尻と首元をしっかりと支えましょう。



ポイント

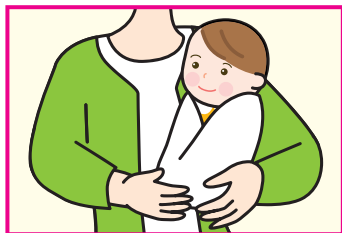
できるだけ高い位置で、大人と赤ちゃんが密着するよう心がけてください。



＼哺乳びんがなくても大丈夫！ カップやスプーン等で代用できます。／

◎ カップ授乳の仕方

STEP 1



赤ちゃんの手がカップにぶつからないよう赤ちゃんを布で包み、縦抱きにします。

STEP 2



カップに半分以上のミルクを注ぎます。赤ちゃんの口元にカップを近づけ、軽く傾けます。

STEP 3



赤ちゃんが口を開けたとき、カップが下唇の上に静止し、ミルクが上唇に触れるようにします。

STEP 4



下唇に圧をかけないように気をつけながら、赤ちゃんの口にごく少量(2~3滴)のミルクが入るよう、軽くカップを傾けます。カップの位置をそのままに保ち、赤ちゃんが自分のリズムで飲めるようにします。

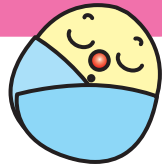
！ コップであげる際の注意点

- 赤ちゃんが眠くないことを確認します。
- 透明の小さな使い捨てカップが便利です。
- 寝かせたままの姿勢で飲ませたり、口の中にミルクを注ぎ込むことは危険です。赤ちゃんが自分で飲むように促しましょう。
- 授乳時間は30分までにします。
- 時々げっぷを入れましょう。
- 赤ちゃんはお腹がいっぱいになると口を閉じ、それ以上飲まなくなります。予定している量を飲まなくても、次回にたくさん飲むか、飲む回数を増やすようにしましょう。

◎離乳食について

5～6か月頃

母乳や粉ミルク、液体ミルクで代用できます。
調乳でペットボトルの水を使用するときは軟水が良いです。
液体ミルクは温め不要でそのまま授乳できます。
飲み残しは与えないようにしましょう。



7～11か月頃

パンを育児用ミルク等で浸して粥状にしたり、スプーンでつぶしたり、お湯などを加えて食べやすいやわらかさにしましょう。

12か月以降

炊き出しのご飯に味噌汁などを入れて「かんたんおじや」を作ったり、野菜・果物などもよく煮ると食べることができます。

- * 生モノと、十分に火が通っていない食べ物は、あげないでください。
- * 食器やスプーンは清潔なものを使いましょう。
- * 食べられるときに食べられる量から、栄養をとりましょう。
- * 残ったベビーフードやミルクは廃棄するなど、衛生面に注意しましょう。



★食物アレルギーがあるお子さんに

炊き出しに含まれる和風だし（さば・えび等）やコンソメ・スープ類（卵・牛乳等）、味噌・醤油・バター（大豆）などの調味料にアレルギーを起こす成分が入っていることがあります。医療スタッフにご相談ください。

◎ パッククッキングの方法

パッククッキングとは、

食材を入れたポリ袋を、鍋で湯せんして加熱するだけで調理ができる調理法のことです。ガス・水道・電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単に食事を作って食べることができます。

1つの鍋にいくつかの袋を入れると、違う料理や離乳食を同時に調理することができます。

必要なものは 食材・ポリ袋・水・鍋・カセットコンロ

パッククッキングのポイント!

- ①耐熱温度の高い、ポリ袋を使用します!(湯せん可能な高密度ポリエチレン製のものなど)
- ②野菜の切り方は、火の通りを考え分厚く切らないこと、袋が破れないように切り口が尖らないようにします。
- ③袋は空気をしっかり抜いて、上の方で結びます。

【レシピ】いもがゆ

材 料 (1人分)	米	50g	水	250cc
	さつまいも	30g	塩	0.6g

作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま1cm角に切る。
- ②袋に材料を全部入れ、袋の空気をしっかり抜いて、上の方を結ぶ。
- ③沸騰したお湯に入れ、25分茹で、10分蒸らす。



【レシピ】だし巻き卵

材 料 (1人分)	卵	1個	片栗粉	1g
	めんつゆ(3倍濃縮)	3.5g	水	15g

作り方

- ①袋に材料を全部入れ、よく混ぜ合わせ、袋の空気をしっかり抜いて、上の方を結ぶ。
 - ②沸騰したお湯に入れ、10分加熱する。
- ※加熱後に、巻きすで形を整えると、仕上がりがきれいです!



◎歯のお手入れについて

避難所ではお菓子やジュースを頻繁に飲食してしまいがちです。おやつは時間をきめて、子どものやわらかい歯をむし歯から守りましょう。

災害時の歯みがき方法

歯ブラシがないとき

- ・ハンカチやガーゼで歯の汚れを取りましょう。
- ・唾液（つば）はお口の中の汚れを洗い流す効果があります。よく噛んで食べると、唾液（つば）がよく出るのでおすすめです。



水が不足しているとき

- ・食後の少量のお水やお茶で「くちゅくちゅ」うがいをしましょう。
- ・少量（約30ml:大さじ2）の水があれば、水で歯ブラシをぬらし、合間に歯ブラシの汚れをティッシュでふき取りながら、15ml（大さじ1）ずつ使用して2回お口をすすぎましょう。



- ・避難所などで水が不足しているときには液体歯みがき（マウスウォッシュ）もおすすめです。



ステップ4

災害時の健康管理

災害時にはストレスや疲れ、環境の変化で体調を崩すことがあります。災害時に起こりやすい病気について、知っておくことが大切です。



◎熱中症に注意!

熱中症って?

熱中症とは暑い環境にいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整ができなくなる病気です。重篤な場合は死に至ることもあります。

乳幼児の熱中症

- ・身長が低く、地面からの照り返し熱の影響で大人よりも高熱の環境になる。
 - ・体温調節が未熟なため、体温をうまく調整できない。
 - ・自分で暑さに気づいて、衣服を調整したり水分を補給することが難しい。
- 以上のことから乳幼児は特に熱中症に気をつける必要があります。

予防方法は?

- ・水分をこまめにとる→喉が渇く前にこまめに水分補給を。
- ・汗をかいたらスポーツドリンクなどで水分補給→水1Lに対して塩3グラム、砂糖40グラムで、手作りもできます。普段の食事も大切。
- ・暑さが厳しいときはできるだけ涼しい室内で過ごす。
- ・屋外で作業する場合は日焼けどめ、帽子を忘れずに。十分な休憩もとりましょう。

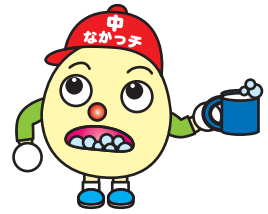
症状と対処方法は?

- *ふらふらする、大量の汗、筋肉の痛みや硬直
→涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめて身体を冷やす。
水分・塩分を補給し安静にする。
- *自力で水分を飲めない、吐き気、嘔吐、ぐったりしている、意識がない。
→涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめて身体を冷やし、病院へ搬送する。

効果的な身体の冷やし方

- 露出した皮膚に水をかけうちわであおぐ
- 首の下、わきの下、足の付け根を冷やす


◎感染症の予防



予防するには？

「手洗い」「うがい」が大切です。

手洗いの手順 ウイルスをしっかり洗い流しましょう！

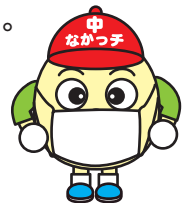
1 手を水でぬらす 	2 せっけんを泡立てる 	3 手のひらを洗う 	4 手の甲を洗う 
5 指の間を洗う 	6 指先、爪の間を洗う 	7 手首を洗う 	8 清潔なタオルでふく 

断水などで手洗いでできないときはどうする？

ウェットティッシュ（なければ水を含ませたティッシュ）を使って指先や爪の間、指と指の間、手の甲や手首までしっかりと拭き取りましょう。速乾性アルコール製剤などがあれば使用して手指を清潔に保ちましょう。

他人にうつさないためには？

- ・マスクを着用する、咳・くしゃみの出るときは口と鼻をティッシュで覆う等「せきエチケット」でうつさないように努めましょう。マスクは鼻と口をしっかりと覆って着用しましょう。
- ・窓をあけてこまめに換気しましょう。
- ・他の人と間隔を空けましょう（2m程度の間隔）。



*ノロウイルスの予防

ノロウイルスは感染すると1～2日後に吐き気・嘔吐・下痢・腹痛等の症状がでます。

通常は1～3日間症状が続いた後回復します。

高齢者や乳幼児では脱水症状により重症化しやすいので注意が必要です。感染者の嘔吐物・糞便、ノロウイルスに汚染された飲食物、貝類の生食などを介して感染します。





感染予防と感染拡大を防ぐために

- ①十分な手洗いが大切です。調理や食事の前、トイレの後、おむつ交換や嘔吐物処理後は必ず手洗いをしましょう。
- ②調理器具や容器は清潔に保ちましょう。
- ③嘔吐物や排泄物は、乾燥すると空気中に舞い感染が広がるので速やかに処理します。

☆ビニール手袋（なければビニール袋を手にはめて代用）、マスクを着用して、直接触れないように処理します。処理が終わったら、できる限り換気をしてください。

☆処理した場所は、塩素系消毒薬で消毒しておきます。ノロウイルスの消毒には、塩素系消毒薬が有効です。消毒用アルコールや逆性石けんはあまり効果がありません。

◎家庭用塩素系漂白剤（塩素濃度約5%）を利用した消毒液の作り方

濃度	消毒するもの	消毒の方法	希釈液の作り方
50倍 約1000ppm 約0.1%	便や嘔吐物が付着した床、衣類、リネン類、トイレ、風呂など	便や嘔吐物は、ペーパータオル・布等ですばやく静かに拭き取り、ビニール袋に密封して廃棄する。	 ペットボトルのキャップ2杯分の漂白剤 + 水500ml
200倍 約200ppm 約0.02%	ドアノブ、調理器具、おもちゃなど	200倍液に浸したペーパータオル・布等で拭き、消毒後、水拭きする。	 ペットボトルのキャップ2杯分の漂白剤 + 水2ℓ

◎エコノミークラス症候群に気をつけよう!

エコノミークラス症候群って?

食事や水分を十分に取らない状態で、窮屈な場所や車などで長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まり、最悪の場合死に至ります。妊娠中は血栓がしやすいので、特に注意しましょう。

予防のために心がけること

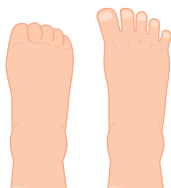
- ①軽い体操やストレッチ運動を行う。
足首を回す、ふくらはぎを軽く揉む等も効果的。
- ②十分にこまめに水分を取る。
- ③アルコールを控える。できれば禁煙する。
- ④ゆったりとした服装にする。ベルトをきつく締めない。

胸の痛み、息苦しさ
足の痛みやむくみがあるときは要注意!!



予防のための運動

★足の指のグーパー体操



- ①足の指でグーをつくる
- ②足の指をひらく
- ③両足とも何度か繰り返す

★かかと上げ



- ①両足を肩幅に開いて立つ
- ②ゆっくりとかかとを上げ下げする
- ③これを10回ほど繰り返す

★片脚上げ



- ①ひざを伸ばし片脚をゆっくり持ち上げる
- ②ゆっくりと下ろす
- ③片方ずつ左右10回ずつ行う

※子どもも、避難所では運動不足になりがちです。機会を見つけて、からだをうごかしましょう。

《中区指定避難所一覧》

●地震・風水害災害時は、最寄りの小学校等へ

施設名	住所	電話番号
東百舌鳥小学校	土塔町139	072-236-0288
土師小学校	土師町3丁35-1	072-277-9020
宮園小学校	宮園町4-1	072-278-0981
久世小学校	平井999	072-278-0324
福田小学校	福田727	072-235-9286
東陶器小学校	陶器北2556	072-236-0036
西陶器小学校	田園570	072-236-0035
深井小学校	深井中町1409	072-278-0108
深阪小学校	深阪5丁15-1	072-237-3210
八田荘小学校	八田寺町231	072-271-0335
八田荘西小学校	毛穴町268-2	072-270-0048
深井西小学校	深井北町926	072-278-6301
東深井小学校	深井水池町3214	072-278-2791
泉ヶ丘東中学校	陶器北184	072-236-2421

●地震災害時は、上記に加えて下記へ

施設名	住所	電話番号
東百舌鳥中学校	新家町260	072-236-5441
深井中央中学校	深井北町220-1	072-278-7681
八田荘中学校	八田北町580-11	072-270-0601
平井中学校	平井346	072-277-9015
深井中学校	深井沢町2470-1	072-270-0067
教育文化センター (ソフィア・堺)	深井清水町1426	072-270-8110
府立東百舌鳥高校	土塔町2377-5	072-235-3781
原池公園体育館	八田寺町320	072-278-1004

災害が起こった際に、どこに避難すればよいか確認しておきましょう。自宅から避難場所へ行くまでの安全な避難経路を事前に確認しておきましょう！



(参考) 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所／公益社団法人 日本栄養士会／公益社団法人 日本歯科医師会／日本口腔衛生協会／農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」(引用) 東京くらし防災



健康づくりイメージキャラクター
「なかっち」

令和5年12月発行

作成：堺市中保健センター

堺市中区深井沢町2470番地7 電話：072-270-8100 FAX：072-270-8104

堺市配架資料番号1-H2-18-0233