

# 実は... マザーズバッグ は 最強!!

いつも持ち歩いているマザーズバッグ。その中身は、おむつはもちろんミルクや哺乳瓶、授乳ケープ、着替えセット、おやつ、ベビーフード、お気に入りのおもちゃ...などなど、よく考えてみたら、その時の子どもの月齢に合わせた必要なものが詰まっていますよね？

## 主な中身

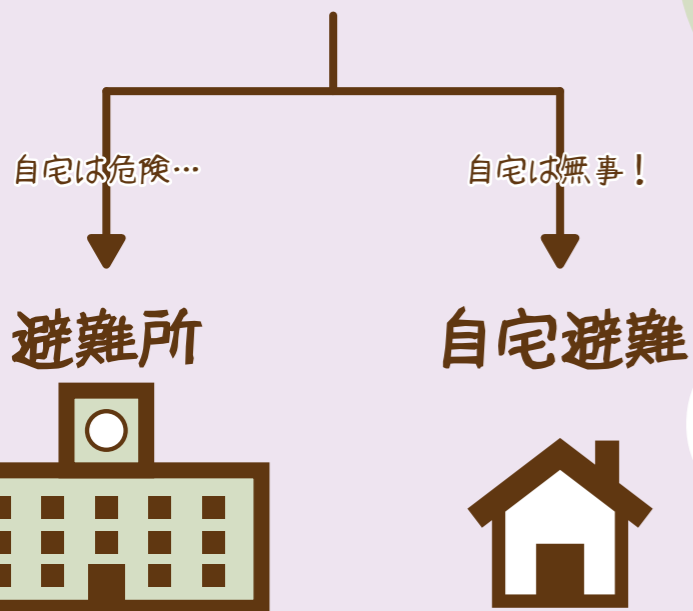
- ミルクセット(哺乳瓶、粉ミルク、お湯)
- 授乳ケープ
- おむつセット(おむつ、おしりふき、おむつ替えシート)
- 着替えセット
- ガーゼハンカチ
- おくるみ
- ビニール袋
- 母子手帳
- 抱っこひも
- つめきり
- ベビーフードやおやつ
- おもちゃ
- 飲み物 ...など

まかせなさい!!



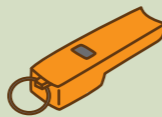
## もしもの時は、このまま一次避難!!

まずは、自分の身をまもる！地震がおさまってから、次の行動を。

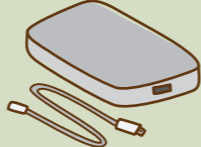


## プラスαでさらに無敵に...

ホイッスル      モバイルバッテリー



小さな力で楽に吹けるもの、携帯しやすいものなど、種類も豊富です。



常にカバンに入っていると安心ですね。

自宅に備蓄してあるものを活用しながら、ライフラインの復旧を待ちましょう。



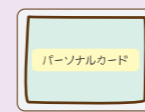
いつ?      どんな時に?      どうやって使うの?  
子どもと一緒に話し合いながら準備しましょう!

## ☆こどものバッグ☆

### 普段使いのバッグ



いつも持ち歩いているバッグに「パーソナルカード」(P.11 参照)を入れておけばさらに安心。



### 何を入れる?

タオルがあると落ち着く...  
大好きなおやつがある...  
お絵描きが好き...  
折り紙が好き...

### 一次避難用バッグ



子どもに応じた中身を是非、考えてみてあげてください。

アレルギーのある子や、通院中の子は、お薬やいつものおやつもあつた方がいいね!



- 水
- おやつ
- タオル
- ティッシュ
- LEDライト
- 靴下
- 歯ブラシ
- ビニール袋
- 肌着
- パンツ
- 絆創膏
- ウエットティッシュ
- 防災用防風シート
- レインコート
- マジックペン
- マスク
- カイロ
- ヘアゴム
- おもちゃ
- 薬(必要な子) ...など

## \*\*\*\*\* 子ども防災バッグの一例 \*\*\*\*\*



食物アレルギーと喘息がある子。お薬やアレルギー対応のおやつは必須。肌が敏感なのでアルコールフリーの除菌シートを。リラックスして過ごせるよう、一緒に遊べるゲームを入れています。

肌触りの良いもの、かわいいものが好きな子。ふわふわのタオルやおしゃれなヘアゴムを入れて、心が落ち着くような中身になっています。

