

抱っこひもを忘れたー!!

どないしょー
長時間抱っこしんどー



ベビーウェアリングコンシェルジュ

北口ひろこ抱っこ塾

大丈夫!!



急いで避難する時、避難所にいる時、抱っこひもが手元になかった時、あなたならどうしますか？

素手での抱っこで逃げるのは危険です。また、慣れない避難所生活で長時間の素手での抱っこはママへの負担が大きすぎます。抱っこひもがなければ身近なもので代用できないか、周りを見渡してみてください。いろいろありますよ。

～身近なものでの抱っこのやり方～

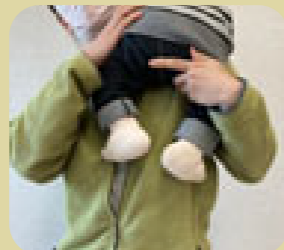
☆用意するもの☆

生地は厚めがオススメ

- ①前開き&大きめコートやパーカー（写真はフリースを使用）
- ②腰回りをしばれる紐（写真はベルトを使用）



①パーカーを着る



②肩に担ぎ上げて、足を引っ張らないようにパーカーの中に入れていく



③ファスナーを閉める



④背中から回したベルトや紐を赤ちゃんのお尻で結ぶ



⑤完成!



横から見た図

★抱っこのポイント★

- 1、赤ちゃんの頭やおでこにキスが出来るくらい高い位置
- 2、1の位置で大人とお子さんが密着すること

ぜひ、これを心がけてください。

上着の裾から赤ちゃんがすべり落ちないように、ベルトや紐は、お尻の下からひざ裏を通してしっかり結んでね!

停電

電池やろうそくなどの準備!

夕方以降は部屋の中が見えにくくなります。また昼間でも台風により薄暗い可能性があります。

充電できるものは早めに!

災害情報をスマホなどで確認するのであれば、台風が来る前までに充電を。

ご飯の支度を!

停電したら炊飯器、電子レンジなどが使えなくなります。早めにご飯の支度を。冷蔵庫の中の腐りやすい食材を先に調理しておくことも大切。

住まい

窓やドアの戸締りを完ペキに!

台風の強弱に関わらず、雨戸を閉めたり、窓ガラスにテープをXに貼り、飛散するのを防げるようにしましょう。

カーテンも閉めよう!

もしもガラスが割れてしまっても、カーテンを閉めておけば大けがを防げる可能性が高くなります。

心の準備

台風通過中に家族で何をしてお過ごしかを考えておくことも、とても大切なことです!

ゲーム? DVD? ボードゲーム? マンガ?

停電で電化製品が使えない可能性も考えておきましょう!

台風が来る前に備えよう

断水

お風呂に水を!

トイレを流すための水、食器を洗うための水など生活用水をストックしましょう。

飲料水の確保!

生活用水だけでなく、家族の飲料水を。

入浴を済ませる!

万が一、断水したら入浴もできません。早めに入浴しましょう。

家の外

家の外にあるものは家の中へ!

ベランダにある物干し竿やバケツなどは可能であれば家の中へ。風で飛んでしまう事も少なくありません。植木鉢も対策を。

車の被害を最小に!

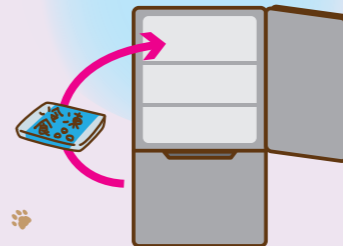
車の窓ガラスが割れることもあります。一番高価なフロントガラスを危険が少ない方向に向けて駐車させましょう。

その他 お役立ち情報



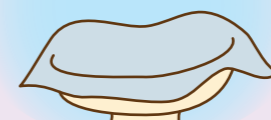
停電時の冷蔵庫の工夫

⇒冷凍庫の物を冷蔵庫の「上の段」に移すとクーラーボックス代わりに!



お皿にラップを敷いて使う

⇒洗い物、生活用水の節約



震災直後の我が家の写真

家屋の被害状況は撮っておく

⇒罹災証明書の発行などに使える



ビニール袋と懐中電灯でランタン

⇒懐中電灯に白いレジ袋をかぶせる



いろいろな簡易ランタ

- 耐熱コップ + サラダ油 + キッチンペーパー + アルミホイル
- ツナ缶 + タコ糸やティッシュ（使用後のツナは食べられません）



カップラーメンは水でも食べられる!

⇒時間はかかります (30分～1時間前後)



トイレの使用はやめよう!

使えそうでも、下水管が破損しているかも ⇒特に「集合住宅」は使わない方がいい! 他の部屋に漏れたら大変!



Toilet

