

～災害時の非常持出品・備蓄品を準備しよう～

大きな被害をもたらした東日本大震災から3年が経とうとしています。みなさんの中では少しずつ過去のことになっていませんか。しかし、今想定されている大地震はいつ起こってもおかしくないといわれています。いざというときのために、みなさんの日ごろの備えが必要不可欠です。災害時の非常持出品・備蓄品を準備しておきましょう。

ポイント1 時間経過に伴って必要になるものは変わる

- ★いつも持ち歩く「常時携行品」
- ★避難するときに自宅から持ち出す「非常持出品」
- ★支援物資が届くまでの数日乗り切るために家などに置いておく「備蓄品」

◆常時携行品の例

非常持出品の中から、外出をするときもいつも持っておく方が役に立ちそうなものを選びます。

- 笛、ホイッスル 小型懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 連絡メモ(自分や勤務先、家族、親戚などの連絡先をひかえたメモ)
- 携帯電話の充電器
- 飲料水・携帯食(飴、チョコレートなど) など

◆非常持出品の例

非常時に持ち出す物を必要最小限に絞り込み、リュックなどに入れて目のつきやすいところに置きましょう。男性15kg、女性10kgまでを目安とし、背負ってみて両手を自由に動かすことができるか確認してみましょう。

◆備蓄品の例

非常持出品とは別に、災害復旧までの生活に必要なものを家に準備しておくものです。食糧は少なくとも3日分を目安に用意してください。飲料水は1人1日3ℓ程度、3日で9ℓが目安です。

ポイント2 家庭状況によって必要になるものは変わる

★赤ちゃんや妊婦がいる場合

- 粉ミルク
- ほ乳瓶(消毒セット)
- 離乳食
- 紙おむつ
- おしりふき
- 母子手帳 など



★高齢者や介護が必要な人がある場合

- 介護用品
- 入れ歯
- 補聴器
- 大人用 紙おむつ
- 杖・車いす
- お薬
- 障害者手帳 など



★ペットがいる場合

- ペットフード
- ペット用品(食器、トイレ、リード、ケージなど)
- 飼い主の連絡先など

★病気があったり、薬を飲んでいる人がいる場合

- お薬
- お薬手帳・処方箋のコピー
- 連絡メモ(病状や処置の方法、緊急時連絡先、かかりつけ医などをひかえたメモ) など



年に1度は袋の中身を点検し、使用期限が迫っているものは実際に使ってみましょう

子育て中は、子どものささいな言動や自分の子育てについて不安になったり、悩んだりして誰かに聞いて欲しくなったりします。あそびの広場『だっこ』では、そんな思いを持った保護者のかたがいろいろな話をして交流しています。その中の一場面を紹介しましょう。

小学生と1歳の子どもを持つお母さんがこんな話をしてくれました。

ある時、小学生の兄がハムスターを飼いたいと言い出し、ちゃんと自分で世話をすることを約束して飼いはじめました。しかし、1年経ち2年目になると、だんだん関心が薄れ、あまり世話をしなくなりました。そして、ハムスターが死んでしまっただけです。その時、息子は「あっ！死んじゃったー」って言ったんです。私は、「あなたがちゃんと世話を

Vol.29



「子どもに伝えたいこと」

みんなで子育て
だっこでほっと

子育て支援センター
☎ 25 7225



をしなかつたから死んだんだよ」「あなたは糞だらけの汚い部屋で、ご飯を食べても平気なの」「ゲームじゃないんだから、死んじゃったらもう生き返らないんだよ」と懇々と話をしたんです。とおっしゃっていました。子どもに一番教えたい大事なことを、命あるものを慈しむ気持ち、を、家庭できちんと伝えていらつしやるんだなと思いました。大切なことですね。

同年代の子どもを持つ親子が集まる『だっこ』では、いろいろ子育ての話が聞けたり、育児のヒントがもらえることもあります。ぜひ『だっこ』にお越しください。子育てについて語り合いましょ。