

子育てファミリーの防災対策

災害に備え、日頃から準備をしておくことは大変重要です。
いざという時に戸惑うことなく、大切な家族を守るために、災害対策をしておきましょう。



非常用持出品

非常時に備えて、3日程度の非常食と水などを、コンパクトにまとめて、避難する時にすぐ取り出せる場所に置きましょう。

↑避難時に、手を使えるようにリュックがおすすめです。

貴重品

- マイナンバーカード等
- 現金 カード・通帳



非常食・飲料水



医薬品

- 常備薬 絆創膏 消毒薬等
- 家族のお薬手帳

生活用品

- ヘルメット ホイッスル
- 携帯トイレ 懐中電灯 乾電池
- ウエットティッシュ
- タオル ビニール袋 筆記用具
- 雨具 手袋(軍手) マスク



その他

- 携帯電話 充電器
- 情報収集できるもの(ラジオなど)
- 保温できるもの(カイロなど)
- 小銭(公衆電話用)



妊産婦の方は、次のようなものを持出袋に入れておきましょう。

- 母子健康手帳 診察券
- お薬手帳 生理用品
- 分娩準備品(紙おむつ・タオルなど)



子どものために次のようなものを持出袋に入れておきましょう。

- 母子健康手帳 子どもの医療証
- ミルク用飲料水 調製粉乳
- 哺乳瓶 離乳食 液体ミルク
- おやつ スプーン
- 抱っこ紐 紙おむつ
- おしりふき おもちゃ
- 歯ブラシ 子ども用の薬



※健康保険証等平時から持出袋に入れておけないものは、コピーや番号の控えを用意しておくことも有効です。

非常備蓄品

水や食料は、1人3日以上、できれば1週間分を備蓄しましょう。
いつも使う物品を多めに購入することで十分な備えになります。

生活用水

- ペットボトル飲料水など

飲料・食料

- レトルト 缶詰など保存食品 菓子類など アレルギー対応食品

生活用品

- ドライシャンプー スキンケア用品(ベビーローション等)
- 簡易トイレ 充電器 新聞紙 授乳服 下着
- おむつ 毛布 着替え
- ラップ



(応急処置に使用できるほか、皿の上に敷いてお皿を洗わずに済みます)

燃料

- カセットコンロ カセットボンベ 電池



子どもの目線で見ると
危険がいっぱい!

起こりやすい事故

出典：こどもを事故から守る！事故防止ハンドブック（消費者庁）



窓や出窓からの転落

【注意ポイント】

- 1.窓に補助錠やストッパーをつけて、大きく開かないようにしましょう。
- 2.窓の近くにベッドやソファなど踏み台になるものは置かないようにしましょう。
- 3.網戸に寄りかかると破れて転落するおそれがあるので、窓を開ける幅を制限できない場合は、網戸に寄りかかれないよう柵を設置しましょう。

ベランダ

踏み台があると登って転落の危険
ベランダの柵の幅は大丈夫？

キッチン

刃物でのけが、熱い鍋などでのやけど
2歳くらいになると背伸びすれば
届くので注意が必要



階段

転倒・転落



ビニール袋

窒息の危険、誤飲



電気ケトル

転倒時の湯漏れによるやけど
湯気をさわつてのやけど
コードをひっぱる・かじる



アイロン

やけど
コードをひっぱる・かじる

テーブル・イス

テーブルクロスを引っ張って
上の物の落下によるけが
イスからの転倒

おもちゃ

誤飲

小さなおもちゃ
は誤飲の可能性
があり危険!



こんな時の対処法 やけどをした!

すぐに10分以上冷やしましょう。刺激を避けるため、容器に溜めた水で冷やすか、水道水・シャワーを直接当てないようにしましょう。

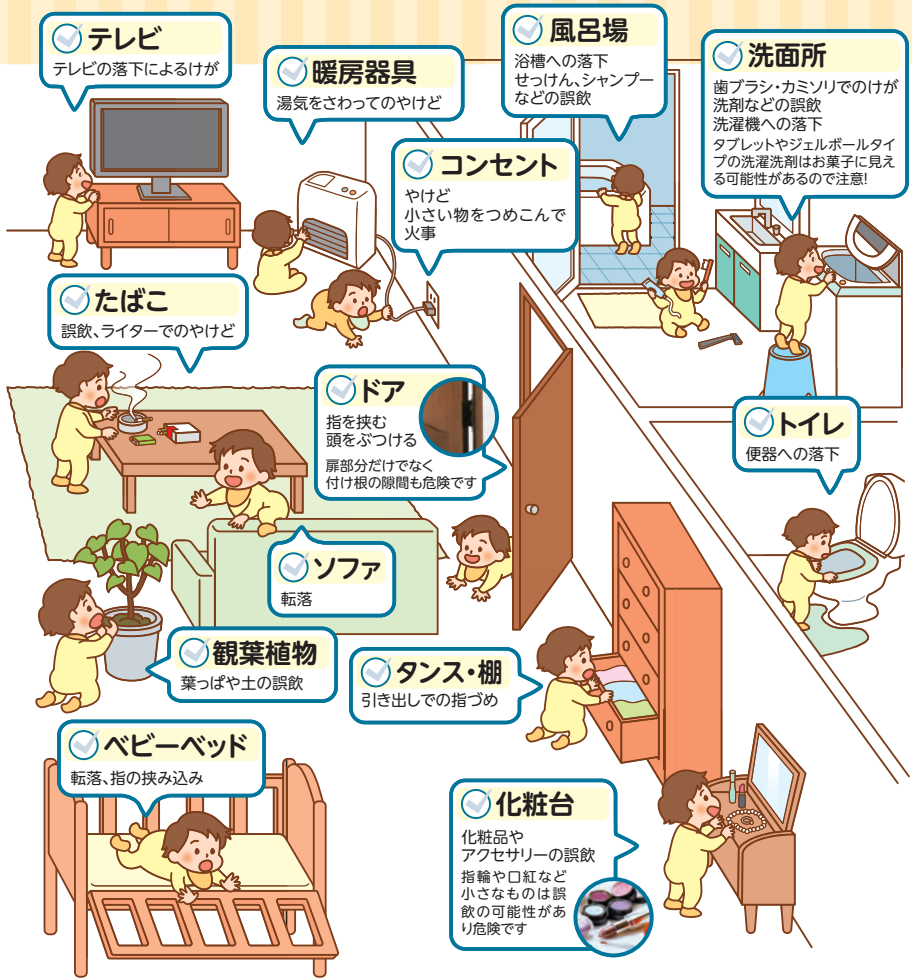
広範囲・全身にわたる場合はすぐに救急へ連絡してください。

衣類は脱がさずそのまま冷やします。

※やけどは医師の診察を受けるまで、薬を一切使用しないでください。



おうちの中には、子どもの興味を引く「危険」がたくさんあります。
 あてはまる場所や物の位置をしっかりと確認して、事故対策を家族で考えておきましょう。



こんな時の対処法 鼻血が出た!

血液を飲み込まないように**仰向けにせず**、座らせたまま軽く下を向かせま
す。その体勢のまま小鼻の上の方をつまみ、5分～10分圧迫します。
ティッシュを詰めると鼻の中の血管を傷つけてしまうことがあるので、詰
め物をする場合はやわらかい脱脂綿を使いましょう。

※20分以上血が止まらない場合や、出血がひどい場合は病院へ連れて行
きましょう。



いざというときのために

休日・夜間の救急



こどもの様子がいつもと違う…体調が急変した！
いざというときに慌てずに正しい行動ができるように、
事前に確認しておきましょう。

夜間に体調が急変！判断に迷ったら

病院が閉まっている夜から朝にかけての時間帯で、急にこどもの具合が悪くなったときや、ケガをしたときに、すぐに病院を受診したらよいのか、それとも自宅で様子を見ても大丈夫のかなどを相談できる窓口です。小児科医師の支援を受けながら、看護師がアドバイスします。

こども急病 電話相談

#8000 ダイヤル回線・公衆電話から
TEL043-242-9939

相談時間 19時～翌8時

- 1**
- 頭をぶつけた
 - 発熱やせきがツラそう
 - 嘔吐やけいれんなど

#8000
の使い方



- 2**
- 「こどもがぐったりして熱が高いのですが…」

#8000
をプッシュ



- 3**
- 「もうしばらく様子を見ることができますよ」

「すぐに病院に行ってください」



我が家の書き込みテレホンリスト

ご記入の上、ご利用ください

	なまえ	TEL	住所
休日・夜間・救急診療			
かかりつけ病院			
かかりつけ歯科			
かかりつけ薬局			



休日に病院へ行きたいときは…

▶ 我孫子市休日診療所 TEL7187-7020 (診療時間内のみ)

日曜日、祝日、年末年始に急な病気や歯痛になったときは、我孫子市休日診療所で診療が受けられます。

医師については、市内医師会員の内科医、小児科医による輪番制になっているため、必ずしも希望する内科医、小児科医になるとは限りません。そのため、中学3年生以下のお子さんの受診を希望される方は、その日の当番医が診察可能か事前にお電話でご確認をお願い致します。

湖北台1-12-17 (保健センター隣)

診療科目・受付時間…内科・小児科 9時～11時30分、13時～16時30分

歯科 9時～11時30分

診療日…日曜日、祝日、年末年始(12月30日～1月3日)



夜間の病院や救急の相談は…

▶ 休日・夜間救急病院 TEL7184-0119 (消防署)

休日、夜間の病気は、救急病院が診療します。救急病院を利用する場合は、まずは、消防署へご連絡ください。

休日・夜間救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やケガの状態を病院に直接電話してから受診してください。

※緊急の場合は迷わず
「119」へお電話を！



119の利用は



119番

! 救急車を待つ間

- 1 局番なしの「119」をダイヤル
- 2 「救急車をお願いします」と伝える
- 3 こどもの名前、年齢、住所、電話番号、場所の目印となる建物などを伝える
- 4 持病がある場合は、その病名とかかりつけの医療機関を伝える
- 5 こどもの症状を伝える

- 1 マイナンバーカード等、母子健康手帳、お薬手帳を用意する
- 2 玄関のカギを開ける
- 3 家族や近所の人がいれば、救急車が到着した時の誘導をお願いする

こども救急(日本小児科学会)

お子さんの症状をホームページ上にチェック入力することで、夜間や休日などの診療時間外に病院を受診すべきかどうかの判断の目安がわかります。(対象年齢:生後1か月から6歳まで)

