

どうしてる？教えて防災！～いざという時のために～

いつ起こるか分からない地震や火災。だからこそ、いざという時のために対策をしておきましょう！災害時は落ち着いて行動することが大切です。日頃からご家庭で確認しておく習慣を付けておくことで安心して行動できますね。

【もしも〇〇が起きたら…】～地震編～

1. 子どもの**頭部を守り**ながら、落下物の危険の少ない**安全な場所**に避難しましょう。窓の近くも、ガラスが割れると危険なので避けるとよいでしょう。
2. 揺れがひと段落したら、窓やドアを開けて**避難経路を確保**しましょう。ガスコンロや暖房器具等の火を消して二次災害を防ぎます。
3. 避難をするときは足を怪我しないように、**靴かスリッパをはき**ましょう。また、ガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切りましょう。

【もしも〇〇が起きたら…】～大雨編～

1. テレビやラジオから正確な情報収集をしましょう。避難の呼びかけは区役所や消防署から出されることもあります。
2. 停電に備え**懐中電灯**や**携帯ラジオ**を用意し、**避難場所までの経路**を確認しておきましょう。(ハザードマップ等を活用するとよいです)
3. **家族の所在**を確認し非常時に備えましょう。
4. 避難するときの荷物(**非常持ち出し品**)の準備をしましょう。
5. 避難するときは動きやすい服装で、**2人以上での行動**を心がけましょう。

何を入れる？非常持ち出し袋

しっかりと背負える丈夫なリュックに次のものを入れておくとう便利です！

・**非常食** (離乳期のお子さんがいる場合には白がゆや瓶詰やレトルトタイプのベビーフード等も入れておくとう便利です)

- ・**飲料水** (ミルクを飲むおさんは哺乳瓶等のミルク調乳に必要なものも忘れずに！)
- ・**衣類、防寒具**
- ・**医薬品** (普段使用、服用しているものを入れておきましょう)
- ・**簡易食器** (ラップを敷いて使用すると洗い物がなく、繰り返し使用できます)
- ・**懐中電灯、ラジオ、モバイルバッテリー** (予備電池もあるとうよいでしょう)
- ・**衛生用品** (マスク、おむつやおしりふき、生理用品等)
- ・**貴重品** (現金、保険証のコピー、母子手帳等)

他にも、**抱っこひも**やお気に入りの**おもちゃ**、**タオル**等お子さんが**安心**できるものがあるとよいですね。

※あくまでも参考例です。他にも火災や停電等の災害に備えてご家庭に合った対策や、グッズを用意しましょう。

災害時は、まずは家族の安全が第一です！
落ち着いて命を守る行動を心掛けましょう！

【参考】札幌市ホームページ

災害時における乳幼児食事ガイド

(<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuiku/documents/07saigaijinyuuyoujieiyouguid.pdf>)

防災・防犯・消防

(<https://www.city.sapporo.jp/bosai/index.html>)

札幌市南区保育・子育て支援センター (ちあふる・みなみ)

札幌市南区真駒内幸町2丁目2-2

電話 011-215-0183 (日・祝日を除く 8:45~17:15)