子でもに必要なもの、

必需品









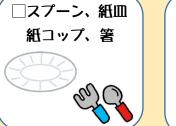
□食料品、おやつ 🔆

乳幼児のいる家庭の

防災グッズリスト



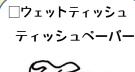
の連絡先を控えておくこと も忘れずに。





マーク…アレルギーがあ

る場合は必ず対応のものも 用意してください。主治医















あると便利なもの

準備ができたら□に✓をいれましょう。 物品の詳細は裏面をご確認ください。

□カイロ



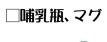


□アルミホイル 食品用ラップ





□抱っこひも





筆記用具





ひとくちメモ

*目安として、最低でも3日分の備えをしておくことをおすすめします。





軟水はミネラル含 有量が少なく赤ち ゃんの腎臓への負 担が少ない。



キューブタイプは、 スプーンで計量の 必要がなく便利。最 低でも3日分あると 安心。



加熱殺菌され、サビないアルミ伝入りがよい。昔段食べなれているおやつが食べられることで、子どもの心もおだやかに。



授乳時に人目を避けたり、オムツ替えのマット、布団代わりにもできたりする。



子どもが食べやす いサイズのスプー ンも用意。スプーン は缶切り代わりに もなるらしい。



1日10枚~20枚程 あると安心。 ポリ袋はオムツの 代用にもなり、いろ いろな使い方があ





暗いと怖がる子も 多いのであると安 心。首からぶらさげ るなど両手があく タイプがおすすめ。



受診時に必須。コピーをとっておきましょう。停電時は現金が活躍!



衣服以外には、保温 アルミシートが軽 くておすすめ。新聞 紙、段ポールもある と暖をとれる。



全身を保護するため、夏でも長そで 長ブポンがよい。



普段から使用しているものは忘れずに。使用時の注意 をメモし貼り付けて保管。



ベビーフードの温 めに使える。寒い時 期には必須。



音の出ないものは 避難先でも使いや すくおすすめ。



食器にかぶせると 汚れずに使え便 利。耳栓や紐代わ りにもできる。



歯の汚れも落としたり、顔も拭いたりできる。



プラスチック製は 割れる心配がなく 安心。



大人とくっつくことで安心感が得られる。大人も両手が使え、活動しやすい。



緊急時のメモ代わりだけではなく、 子どもが絵を描く などおもちゃの代わりにもなる。

問い合わせ先: 東区子育で支援担当係 011-712-6331

物品はあくまで目安とし、それぞれ のご家庭に合わせて優先度を決め準 備して下さい。