

危険から身を守ろう



地震災害

地震が起きたら 子どもといのちを守る行動!

災害はいつ起きるかわかりません。どう行動すべきか知っておきましょう。

0分～2分後

子どもと自分の身を守る

- ① テーブルなどの下に一緒にみぐる。
- ② 寝ている時は子どもと布団をかぶる。
- ③ 建物・ブロック塀・自動販売機などから離れ、バッグなどで子どもと自分の頭を守る。

2分～10分後

被害拡大の防止と 家族の安否確認

- ① 揺れが収まってから火を消す。
- ② 家族の安否を確認する。
- ③ 避難経路を確保する。
- ④ ラジオなどで正確な情報を得る。

10分～1日後

- ① 隣近所の安否を確認する。
- ② 火災が迫ってきたら避難する。
- ③ 建物が倒壊する恐れがあれば速やかに避難する。
- ④ 避難する時は、雨戸や窓を閉めブレーカーを落とす。

妊娠中・産後間もない方、持病・障害がある方などが支援を受けたい場合は、遠慮なくそのことを避難拠点スタッフに伝えましょう。



マタニティ
マーク



ヘルプマーク
援助が必要な
方のマークです。



自宅や周辺に火災の
心配または建物
が倒壊の恐れ

ある



近くの公園や広場
など、広くて安全
な場所へ



自宅や周辺の家屋
の倒壊または火災
の危険

ない



ある



自宅にとどまる
(在宅避難)



避難拠点へ
(区立小・中学校)

避難は
最後の手段!

大勢の避難者がいる中で、子どもと一緒に避難拠点で生活するのはとても大変です。自宅が安全な時は避難する必要はありません。また、在宅避難していても避難拠点で支援(物資の支給等)を受けられます。

避難する場合の注意点

- ④地震後の街はガラスの破片やガレキなど危険がいっぱい!避難する場合は、**自分と子どもの安全に気をつけて避難**しよう。
- ④普段から最寄りの避難拠点(区立の小中学校98か所)や簡単な手当を行う医療救護所(区立の小中学校10か所)を事前に確認しよう。

避難する場合の服装(例)

抱っこひも

赤ちゃんは目の届く抱っこで。
ベビーカーは使わない。

ヘルメットか防災ずきん

なければ帽子

子どもにもリュック

歩ける子どもにはリュックに軽い荷物を入れ、手をつないで移動する。

軍手または手袋

マスク

丈夫な素材の長袖と長ズボン



靴下と運動靴

- 非常持出品も 下記の荷物をリュックに入れて両手は空ける。
入れたリュック 重い場合は優先度の低い物から減らす。

非常持出用袋を用意しよう

避難する際は赤ちゃんを抱いて避難することになります。実際に**赤ちゃんを抱えて持てる量・重さ**を確認しておきましょう!

授乳用ケープ、ミルク、哺乳瓶、調乳用の水、液体ミルクなど、**日頃の授乳方法に合わせて準備**



両手が使えるリュックがおすすめ!

赤ちゃん用非常持出品

※内容は一例です。



- 母子健康手帳、子ども医療証、診察券



- 授乳関連グッズ



- 紙おむつ、お尻ふき (お尻ふきは体もふける)



- 離乳食



- 普段使っている薬



- 抱っこ紐



- 使い慣れたおもちゃ



- ガーゼ・ハンカチ



- 歯ブラシ



- 帽子 (頭を守るもの)



- 赤ちゃんの靴



- 着替え (肌着・長袖・長ズボン、防寒着)

備蓄品を準備しよう

最低でも3日～1週間×人数分の備蓄品が必要です。不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランスよく備蓄しましょう。

飲料水

- ①大人1人1日3リットル
- ②ミルクにも使える軟水を備える



食品

- ①ご飯・缶詰など(アルファ米など)
※火を使わず、すぐに食べられるものが便利
- ②瓶詰やレトルトの離乳食
- ③ビスケット、板チョコ、乾パン など



生活用品

- ①卓上コンロ ②携帯トイレ
- ③ビニール袋 ④トイレットペーパー
- ⑤ティッシュペーパー ⑥食品用ラップ
- ⑦アルミホイル ⑧紙皿 ⑨紙コップ
- ⑩生理用品 ⑪タオル ⑫ライト
- ⑬使い捨てカイロ ⑭携帯ラジオ
- ⑮充電器 ⑯ホイッスル ⑰冷却剤
- ⑱雨具 ⑲救急用品セット など



★調理用水や調理器具も忘れずに。大人用の食品を乳幼児用にアレンジするとき、うす味にするなど注意が必要です。

「ローリングストック方式」を活用しよう

特別に備えるのではなく、日頃から食べているものや使っているものを少し多めに購入し、食べた分を補充しながら日常的に備蓄することで、無理なく、消費期限切れなどの無駄のない備えができます。



- ★災害時は水道が止まる、下水管が破損するなど、トイレが使用できなくなる恐れがあるため、1人1日5回分を目安に携帯トイレを備蓄しましょう。
- ★子どもの食べられるものを用意しましょう。日頃から食べ慣れているものを備蓄しておくとう安心です。
- ★アレルギーがある場合は、アレルギー対応食を多めに用意しましょう。



災害時の情報ツール



防災の手引



災害に対する備えや、行動の仕方をまとめた冊子

練馬区公式ホームページ

食と防災



災害時でも健康に配慮した食生活のための冊子

練馬区公式ホームページ

災害時に役立つレシピを紹介

ねりま情報メール



災害情報を電子メールで配信するサービス。登録が必要です。

練馬区公式ホームページ

【協力】東京都助産師会練馬地区分会

子どもの目線で見ると
危険がいっぱい

うちの危険箇所チェック

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、事故予防対策を家族で考えておきましょう。

ベランダ

踏み台があると登って転落
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

化粧台

化粧品の誤飲
指輪や口紅など小さ
なものは誤飲の可能
性があり危険です。

テレビ

テレビの落下によるけが

暖房器具

湯気(スチーム)を
さわってのやけど

風呂場

浴そうへの落下
せっけん、シャンプー
などの誤飲

ビニール袋

窒息の危険、誤飲

洗面台

カミソリ、歯ブラシでのけが
洗剤などの誤飲 洗濯機への落下
2歳くらいになると背伸びすれば
届くので注意が必要。

電気ケトル

転倒時の湯漏れによるやけど
湯気(スチーム)をさわってのや
けど、コードをひっぱる・かじる

ドア

指をはさむ、
頭をぶつける
開く部分だけでなく、
付け根の隙間も危険です。

テーブル

テーブルクロスをひっ
ぱって上のものの落下
によるけが

ソファ

転落

たんす、棚

引き出しで指をはさむ

トイレ

便器への落下

危険から身を守ろう

ご紹介しているのは一部です。区の健診で配布するポスターもご活用ください。