すこやか赤ちゃん通信　　8月15日号

「防災について」

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

今回は防災についてお話します。

近年、全国各地で地震や大雨による水害などが起きており、いつどこで災害が起こってもおかしくはない状況にあります。

災害時、一番大切なことは命を守ることです。もしも、自宅にいるときに大きな地震が起きたときは、窓ガラスや家具から離れ、テーブルの下に隠れるなどして、赤ちゃんをママパパのお腹の下に頭をかばうように抱え、身の安全を確保してください。また、日頃から、自宅の家具は固定をし、寝室にはできるだけ家具を置かないようにする、廊下や玄関には不要な荷物は置かないようにして避難経路を確保するなどの対策をとっておきましょう。

また、自宅が安全であれば避難所へ行く必要はありませんが、自宅が地震による倒壊の恐れや風水害による浸水等で危険になってしまった場合は、避難が必要となります。急に避難が必要になってしまった時、どこに避難するかを御存知でしょうか。

厚木市では、厚木市防災サイトで、ハザードマップや避難場所の確認が可能です。地震と風水害では、避難できる場所が異なります。避難場所の一覧が掲載されていますので、お住まいの地域の避難所の場所や、避難経路なども、ぜひご家族で一緒に確認しておきましょう。また、実際の被災、災害状況によって、避難所の開設状況も異なりますので、最新の情報を確認するようにしてください。

赤ちゃんを抱っこしての避難はとても大変です。防災グッズは、両手が使えるリュックに、重くなりすぎないように必要最低限のものを家族人数分準備し、実際に背負ってみて、赤ちゃんを抱っこできるかを確認しておくとよいでしょう。厚木市防災サイトでも、防災グッズの紹介をしています。一般の防災グッズにあわせて、赤ちゃんの防災グッズも準備しておくと安心ですね。

＜赤ちゃんの防災グッズ＞

・紙おむつ

・おしりふき

・粉ミルク、液体ミルク

・水

・レトルトの離乳食

・常備薬（あれば）

・使い捨て紙コップや紙皿、スプーン

・着替え

・防寒具

・タオル、バスタオル

・靴、靴下

・抱っこ紐

・おもちゃ

・母子健康手帳

・家族の連絡先