

パパママ防災

小さな
いのちを
守る

家事に育児に毎日忙しいパパやママ。
災害時に赤ちゃんを守るための備えはできていますか？

パパママの すること①

子どもの食べ物を 確保

ミルク、離乳食などは**普段食べ慣れた物**を用意しましょう。
アレルギー対応食品も災害時は手に入りにくいのでしっかり準備を。



パパママの すること②

地震の時はまず 赤ちゃんを守って

緊急地震速報が流れたら、まずは赤ちゃんの全身を守って安全を確保。地震が起きて**危険になるような場所で寝かせない**ことが重要です。



パパママの すること③

いつものアレ

慣れない避難所での共同生活は、赤ちゃんも不安な気持ちでストレスに。
お気に入りのおもちゃや大好きなお菓子で安心させてあげましょう。

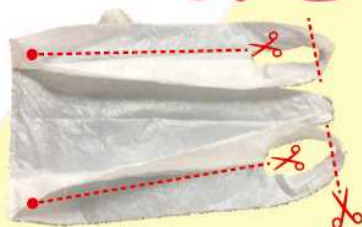


パパママの すること④

なければ作ろう

脱水症状の赤ちゃんには重湯や砂糖水を飲ませると、症状が軽くなります。
また、おむつはレジ袋とタオルがあれば代用できます。緊急時の一時的な手段として、**作り方を覚えて**おきましょう。

レジ袋で**おむつ**を作ってみよう！



①レジ袋の持ち手と横側を切って開く



②中央にガーゼやタオルなどを置き、おしりをのせる



③前部分をかぶせて持ち手部分を結ぶ