

# 防災術 2 自宅の危険度を チェックしよう



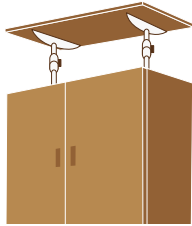
転倒防止・破損防止のポイント

日頃の事故対策にもつなげよう

安全な場所は確保できていますか？現在の自宅の危険性について家族で話し合い、必要があれば家具などの配置を考え、固定などしましょう。

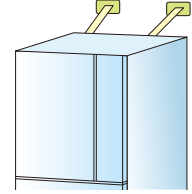
## 家具転倒防止伸縮棒

天井がしっかりとしたコンクリートなどで出来ている場合に使用。天井の強度が弱い場合はあて板をするなど補強して使用するようにしましょう。



## 家具転倒防止金具

釘やネジ・ベルトで直接、家具の両端を壁や柱に固定します。普通のL字金具でも十分です。一番確実な方法とされています。



## ガラス飛散防止フィルム

食器棚や窓に貼って、割れた時にガラスが飛び散るのを防ぎます。ガラス片だけが飛ぶことが多いので是非対策を！



## 引き戸ストッパー



## 開き戸ストッパー



## 食器すべり止めシート

開き戸や引き戸にストッパーをつけておくと、食器が飛び出さなくて安全です。

## 家具安定補助板

敷板をかませて前方に倒れないようにします。天井とのつっぱりやL型金具などによる家具の固定と併用するとよいでしょう。

## 耐震用マット

玄関の下駄箱は固定し、なるべくものを置かないようにしましょう。



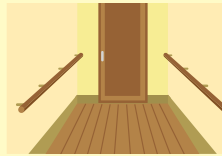
家具や電化製品などの転倒防止に効果があります。大きな地震の場合は、トースターや炊飯器なども飛ばされて危険です。小型家電にも対策を！

## 家具の配置で気をつけること

寝室に家具を置く場合は背の低いものを。



家具が倒れても逃げ道をふさがないようにドア周辺に置くのは避けましょう。



玄関までの通路には倒れそうな家具は置かないようにしましょう。

## 乳幼児のいるご家庭は溺水対策を優先に！

乳幼児は10センチの深さの水でもおぼれます。防災対策で浴槽に水を溜めているご家庭も、子どもが小さいうちはおぼれる事故を防ぎましょう。

### 対策

- ①浴槽に水をためたままにしない（残し湯をしない）
- ②風呂場に子どもが1人では入れないよう工夫する



## やけどに注意

震災時、電気ポットのお湯をかぶってやけどする事故がありました。非常時だからこそ、子どもの事故予防対策が大切です。

熊本市結婚・子育て応援サイト

<http://www.kumamoto-kekkon-kosodate.jp/>



このリーフレットは「仙台市太白区保健福祉センター乳幼児の事故ワーキングメンバー作成」を利用しています。

## 子育て家族の防災術



©2010 熊本県くまモン #K25253

おやこでチャレンジ！

# 我が家の 防災準備

～「守って」「備えて」「安心」～



災害は、いつ・どんな時に起こるかわかりません。いざという時のために。

防災術1 “子どもと一緒に”避難するときをイメージしながらわが家に必要な備えをしておこう

防災術2 自宅の危険な場所をチェック！安全な場所を確保しよう

熊本市子ども政策課

住所 熊本市中央区手取本町1番1号  
電話 096-328-2156



# 防災術 1

## 非常用持ち出し袋を準備しよう

### わが家のオリジナル持ち出し袋

6か月に1回は  
ルーティンチェック!

### 貴重品

- 母子健康手帳のコピー
- 健康保険証のコピー
- 医療受給者証のコピー
- 運転免許証のコピー
- 通帳のコピー
- 保険証のコピー
- 住所録のコピー
- 現金
- お薬手帳
- 家族の写真
- パーソナルカード
- 公衆電話用 10 円玉

持ち出し品をそろえたら、  
避難バッグにつめて背負ってみよう

貴重品はぬれても大丈夫なようにジッパーつき保存袋などに入れておきましょう。

### 健康衛生用品

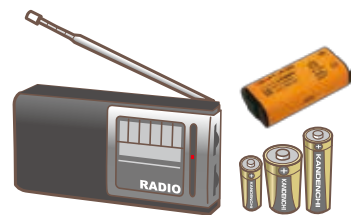
- ウエットティッシュ (除菌シート)
- ティッシュ
- マスク
- 簡易トイレ
- 歯磨きセット・洗口液
- 生理用品
- 応急手当用品 (絆創膏・ガーゼ・消毒薬・目薬・手指消毒用ジェルなど)
- 常備薬
- 消毒薬
- 体温計

### 生活用品

- 衣類 (下着・上着・靴下)
- レインコート
- ビニール袋
- 軍手
- 紙皿・紙コップ
- 万能ナイフ
- 缶切り
- 栓抜き
- ひも
- ロープ
- キッチン用ラップ
- 新聞紙
- ガムテープ
- 食料 (1日分)
- 水 (500ml × 人数分)
- はし・ストロー・スプーン

### 情報収集用品

- ラジオ (ラジオ用電池も)
- 乾電池
- 携帯電話
- 携帯電話用の予備充電電池
- 筆記用具



### 非常ツール

- 懐中電灯
- 予備電池 (震災時は単1 や単3 が不足しやすい。)
- ホイッスル
- 保温シート
- 使い捨てカイロ
- スリッパ
- ケミカルライト
- 防犯ブザー



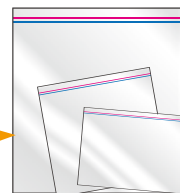
ケガ防止や防寒のため  
1人1足備えたい。

暗闇で子どもの目印になったり、  
カラフルに光るので不安解消にもなります。  
100 円ショップでも購入可。



### 女性に必要な備え

- サニタリーショーツ
- 生理用ナプキン
- 携帯用ビデ
- ブラジャー
- 旅行用基礎化粧品セット



圧縮バックに入ると小さくまとめられます。

### 子どもに必要な備え

- ミルク (粉ミルクは賞味期限に気をつけましょう。また、ミルクは必ず軟水で調整しましょう。※母乳ママも買い置きを)
- 哺乳瓶

キューブ型の粉ミルクや使い捨ての哺乳瓶も避難生活には便利。

- 離乳食

離乳食はレトルトパックや瓶入りのもの。  
粉末野菜は野菜不足の解消に。



- 紙おむつ
- おしりふき
- ビニール袋
- 紙コップ
- スプーン
- 使い捨てカイロ
- キッチン用ラップ
- ガーゼ
- バスタオル
- 着替え
- 抱っこひも (慣れない環境で子どもが泣いてずっと抱っこしたままだったという人も。)

- おもちゃ
- 食物アレルギーをお持ちのお子さんは、除去食品を準備して。誤飲を防ぐため、周囲の人に理解してもらえるようビブスなどを着用しましょう。

お気に入りのおもちゃが一つでもあると、子どもは日常を取り戻しやすくなります。



哺乳瓶が洗えない時に、月齢の大きい子は紙コップで少しずつミルクを飲ませる方法があります。低月齢の子はスプーンで少しずつ与えます。その時にスプーンにラップを巻いておくと、水がなくて洗えない状況でも清潔を保てます。

### 子どもに持たせる避難バッグは？

歩ける子どもははぐれてしまった時を想定して、最低限の非常グッズをリュックに入れて背負わせておくと安心です。

- ① 携帯非常食・好きなお菓子
- ② パーソナルカード
- ③ おもちゃ (音の出ないもの)
- ④ ホイッスル
- ⑤ 公衆電話の10円玉



### 家庭内の備蓄品～目安は 1 週間分～

- 飲料水 / 1人1日あたり3ℓ × 7日分
- 食料 / 常温で日持ちし、調理不要のものを中心に家族7日分。離乳食・アレルギー対応食は多めに。
- 給水用タンク / 運びやすくこぼれにくい。
- 卓上コンロ・ガスボンベ / 温かい食事は非常時に活力になります。
- オムツ / 常に1パック余分に備えましょう。
- ミルク / 母乳ママも買い置きを。

