



東北地方に大変な被害をもたらした、東日本大震災から半年が過ぎました。被害にあわれた方の中には、妊婦さんや、子育て中のママたちも多くいらっしゃったことと思います。

被災された方々にお悔やみ申し上げるとともに、被災された方々と地域の復興をお祈り申し上げます。

わが地方でも、東海地震、東南海・南海地震の起こる確率は年々高まっています。

そのため、日ごろからの備えが大事になってきます。妊婦さんや、赤ちゃんは普段以上に必要なものが多いので、日ごろから確認して、災害時避難用リュックを用意し、いつでも持ち出せるようにしておくといいですね。一般の災害グッズに加えて、準備したいものを

☆いつも携帯したいもの ☆持ち出し用とリストをあげてみました。

ぜひ、防災グッズをそろえられるときの参考にしてください。

※避難用リュックは、妊婦さん産後のママが持てる重さが5kgなので、それを目安にしてください。準備ができたなら一度背負ってみましょう。

※救援物資は災害発生後2~3日で届けられるといわれていますので、2~3日分を目安に準備しましょう。

## ☆いつも携帯したいもの

□母子手帳・診察券・保険証

(母子手帳の中は記入できるところは記入しておきましょう。)

□おしりふきまたはウェットティッシュ(体を拭いたりにも利用)

□マスク(感染予防に)

□ホイッスル

□おりものシート・生理用品

□常備薬(張り止めなど)・絆創膏

□小銭

## 持ち出し用

□紙おむつ(3日分)

□ベビー用着替え(3日分)

□粉ミルク(3日分)

□バスタオル

□飲料水(ミルク用計1リットル)

□おやつ

□哺乳瓶

□おもちゃ

□ベビーフード(すぐ食べられるタイプ)

□ベビー用の靴

□離乳食用スプーン

□携帯用おしりふき