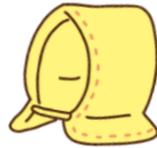


ほけんだより 9月

2025年9月1日発行
聖隷こども園
保育園 保健部会

9月1日は『防災の日』です。災害はいつどんなときにおこるかわかりません。日頃から災害に対する心構えや備え、災害にあった場合にどのような行動をとるべきかを、普段から身につけておくことが重要です。今回は災害の備えについてお伝えしていきます。

災害への備えできていますか？



1. 防災グッズ

～一般的な防災用品に加え、親子にとって必要な乳幼児の用品や衛生・感染症対策用品も整えましょう～

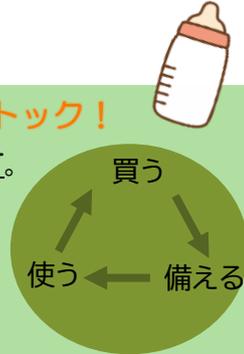
乳幼児の用品

ミルク（液体・粉）、使い捨て哺乳瓶、水（軟水）、スプーン、紙コップ、離乳食、紙オムツ、ライト（ヘッドライト等）、靴、抱っこ紐、お尻ふき、お尻洗浄ボトル、食べ慣れたお菓子、安心できるもの（タオルやぬいぐるみ）

消耗品はローリングストック！

1週間でこんなに使います。

- ・オムツ100枚
- ・おしりふき200枚
- ・ミルク900g缶×2



少し多めに買い置きして、古いものから使用し、その分を補充するといいでしょ。

衛生・感染症対策用品

避難所での集団生活では感染症も流行しやすいため、準備できるといいですね。

- ・石鹸・ハンドソープ
- ・ウェットティッシュ
- ・手指消毒用アルコール
- ・ティッシュ・歯磨きシート
- ・ペーパータオル
- ・トイレットペーパー
- ・ゴミ袋・使い捨て手袋
- ・救急用品（絆創膏・ガーゼ・包帯・テープ・常備薬）
- ・マスク・体温計・携帯用トイレ

被災後の手洗い

<手洗い方法>

- ・基本は石鹸＋水
- ※水の確保が難しい場合はウェットティッシュで拭いたりアルコール消毒を使用しましょう

<手洗いのタイミング>

- ① 食事の前
- ② トイレの後
- ③ 傷口に触れる前
- ④ 傷口に触れた後

マスクは感染症から自分を守るためにも、他者にうつさないためにも有効です。

2. 避難するにあたっての備え

～事前に確認・共有しておく事～

家族との連絡手段

使い慣れた SNS、災害伝言板、災害用伝言ダイヤル【171】、位置共有アプリ等

子どもが園や学校にいる場合

預け先まで（園の周り）の危険な場所の確認をしたり、移動手段が異なる場合、目的地までの最速の所要時間等を確認しておくといでしょう。（災害時は倍以上の時間がかかる可能性もあります）また、園や学校の第一避難場所・位置も知っておくといでしょう。

スマホが使えない場合

事前に災害別の待ち合わせ場所等を決めておくといでしょう。

～アレルギー疾患がある場合～

日本小児臨床アレルギー学会HPでは、喘息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーのアレルギー疾患がある子ども向けに、避難所での対処法や非常時の備えについてまとめられている『アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット』が無料ダウンロードできます。ご参照ください。



参考文献：
乳幼児と保護者 妊産婦のための防災ハンドブック、
教えて！ドクター佐久医師会（災害に備える～台風・豪雨対策編～、子どもと防災）
妊産婦・乳幼児のための災害の備え、
感染対策コンシェルジュ
首相官邸ホームページ

一番大切なものは命です。グッズが充実していると安心ですが、重量オーバーにならないよう準備しておきましょう。