

# 防災士ママが作った 赤ちゃん連れ防災 マニュアル



お問い合わせ：「赤ちゃん和妈妈の防災講座」  
http://oyakobousai.wp.xdomain.jp/  
または oyakobousai@gmail.com  
2018年3月31日版



この冊子は社会福祉法人 中野区社会福祉協議会の「歳末たすけあい運動」の配分金の助成を受けて作成しました。

## 家族情報

名前 [ ] 性別 [ ]  
生年月日 [ ] 血液型 [ ]  
食物アレルギー [ ]  
薬アレルギー [ ]  
持病・治療中の病気 [ ]  
待ち合わせ場所 [ ]  
所属町会 [ ]  
頼れるご近所さん、逃げる先 [ ]  
お薬手帳や母子手帳のクラウド保存先 [ ]  
職場の連絡先 [ ]  
学校の連絡先 [ ]

家族写真  
貼付欄

1

## 発生の瞬間を生き延びる（外）

どう逃げるか、普段から考えよう

### ●危ないポイント\*

1981年以前の建物、前面だけ改修された壁、ブロック塀は鉄筋入りでも震度5で倒壊、屋根瓦は4キ口、電信柱、看板、天井（体育館で相次ぎパネル落下）、盛り土造成、埋立地、エレベーター、クーラー室外機、自販機、マンション共有部。

### 《その靴で走れますか？》

ヒールは折る。足首に段ボールや布を巻き、ブーツ状にして保護。

### 《火事だ！逃げる！・・・どこへ？！》

風下に逃げてはダメ。風の通り道から外れよう。

例）北風なら、東か西へ逃げる

### 《外出で家族がバラバラ・・・待ち合わせどうする？》

避難所や一時集合場所での待ち合わせは、時間と詳細な屋内の場所まで決める（例：毎日9-10、16-17時に体育館の右前から3番目の柱で、等。選挙の際に下見）。同じ避難所でも1週間会えない事もある。

2

## 発生の瞬間を生き延びる（家）

阪神・淡路大震災では、死者の8割が地震直後に死亡（圧死・窒息死）。家で子供が死ぬのは親の責任。

### 《とにかく地震発生中は自分を守って！》

頭を隠すダンゴムシの姿勢。

### 《寝室・布団回りを安全な場所に》

ガラスが散乱しても移動できるように、寝室にスリッパや懐中電灯を置いておこう。家に一か所だけでも安全な場所を作り、子どもと訓練しておこう。心の安定につながる。

### 《家具の倒壊・落下は大丈夫？》

家具の固定は長周期地震動にきかない突っ張り棒より粘着式。

### ●危ないポイント：\*

食器棚、本棚、タンス、背の高い家具、重い家具、冷蔵庫、キャスト付家具、ピアノ、本、棚の上のもの、食器、テレビ、パソコン、ガラス、マンション上層階揺れ対策、ドア開閉、転倒防止だけでなく、引き出し・棚からの食器の飛び出しや落下にも注意。割れたガラスは軍手x、革手袋で始末。\*\*\*

### 《台所が一番危険！》

自動消火のためガスは消さないでOK。

逃げる時にプレーカーを落とし、通電火災を防ぐ方が大切。

3

## 赤ちゃん連れで 避難所に行くべきか？

「帰宅困難」や「自宅倒壊」なら避難所へ

- 避難所は、家が焼失・倒壊した人のためのもの。ただし、自宅倒壊、火事、帰宅困難な時は行くべし！定員オーバーで先着順になることもある。
- 避難所の実情を知ったうえで行くこと（混雑、トイレは2～3時間並び300回で満杯、治安や性犯罪、プライバシー、不眠、乳幼児連れには厳しい環境）。男手がないと厳しい。性犯罪が多発、必ず複数で行動を！
- 避難所が役立つとき  
自宅が危険な時、安否周知の場、情報収集、配給、「乳幼児がいるから助けて！」とアピールできる。

### 災害時、乳幼児に起きる症状ワースト5

- 1 ぜんそく
- 2 風邪・インフルエンザ
- 3 下痢
- 4 皮膚炎・湿疹
- 5 いつもより泣かない、または異常に泣く  
(佐久市医師会)

4

## 赤ちゃんと準備品（食）

災害後、自宅では何が必要か

1日1人分得水2-3L（飲食用として）  
（準備品は、東京都備蓄リストを目安に）

ライフライン復旧までの目安  
電気7日間、水道30日間、ガス60日間

### 《経験者の声》

野菜ジュース、ラップ、大型ビニール袋、ウェットティッシュを多めに。

### 《あると役立つ必須アイテム》

カセットコンロとカセット。温かい飲食物と衛生のため。カセット1本約60分使える（炊飯は約20分かかる）。湯煎できる高密度ポリ袋。湯煎は空気抜きが重要。

### 《食べ物はどうする？》

ローリングストック法。消費期限を見やすく書いて、定期的に入れ替える。

### 《ライフライン》

水、ガソリン、白米、発電手段は通貨の替わりとして、物々交換できることを知って備蓄しよう。

5

## 赤ちゃんと準備品 （スマホ充電 他）

- スマホ充電 乾電池では不足。手回し充電器は時間がかかるので、モバイルソーラーバッテリー（蓄電）+モバイルソーラーパネル（高効率充電）を組み合わせる。
- 備蓄スペースがない？ ベランダにプラスチックケースを買って備蓄。数か所に分けてスキマ備蓄（特に水！）
- 持ち出し袋 入れるものは必要最低限に。女性一人が運べるのは15kgまで。1泊2日の温泉旅行+常備薬など各自の状況を重視。\*\*\*
- 赤ちゃんの必需品 「おくるみ、さらし」は、目隠し、止血、体温調節や寒さ対策、皮膚ケア、代用おむつとして使える。
- 感染症対策になる！大人も子どもも口腔ケア ナップ、デンタルリンス、キシリトール入りタブレットなど。
- やっぱりお金は大事 現金10万円（被災地外で1週間暮らせる目安）。\*\*\* 公衆電話用に硬貨も準備。
- 母子手帳やお薬手帳を撮影し、クラウドへ保存 今すぐできることナンバーワン！

6

## これだけは手の届く場所へ\*

情報はアプリを、助かるためには道具を活用！

- 情報収集・発信は「Twitter」#救助。#はハッシュタグ。デマに注意
- ヤフー防災速報アプリ（津波警報やゲリラ豪雨のお知らせメールあり。現在地設定をすること）
- 災害伝言ダイヤル【171】（電話もアプリもウェブも有）
- 素早く助けてもらうために「ホイッスル」は必須。玉入りのものは水濡れで音が出ない。ホイッスルは危ないので子どもの首にかけない。声を出すと体力消耗するのでx。そばにある「金属棒」などで叩く。
- 子どものアレルギー情報を、ホイッスルやヘルメットに記入。
- 停電時には「LEDライト」。電池の減りが少ない。両手が自由になるヘッドライトタイプがおすすめ。

7

## 日常に防災をとりいれよう\*

### 体温調節、暑さ&寒さ対策は、日用品で代用！

- 「断熱素材の代用」は、段ボール、ぶちぶち、くしゃくしゃに丸めた新聞紙、大型ごみ袋（空気をいれると、体温を貯めて暖かくなり、靴下、腹巻、毛布になる）
- 「水」「風」「空気」をコントロールすれば効果倍増！
  - 水 = 低体温症は命を奪う。眠るから死ぬのではなく、濡れるから死ぬ。逆に夏は濡らして体温を下げる。
  - 風 = 風速1mで体感温度は1度下がる。フリースは風を通すため、レインコートがよい。
  - 空気 = 重ね着が暖かいのは空気をためているから。ダウンのように空気をためる工夫を心がけて。
- 夏：熱中症対策 = 首のうしろを冷やすタオルバンド。
- 冬：防寒対策 = ホットペットボトルを使ってカイロ代わりに、尾てい骨上や手首・足首を温める。

8

## 仕組みを知って、作ってみよう（1）

### 紙、布、ガムテープ、ビニール袋で色々できる

- レジ袋と布でおむつ 「吸水・防水・固定」の3つができれば作成できる。同様に、ガーゼとガムテープで生理用品も作成可能。
- 市販紙おむつを再利用 外側と内側を分離して、内側の吸水体を布などに入れ替えれば再利用できる。細かい物質が飛び散るので安全な場所で行うこと。テープならパンパース、パンツならメリーズのみ可能。
- 新聞紙とビニール袋で代用 座布団。
- ラップで代用 止血、お皿のカバー。
- あると便利グッズ 切るうちに刃がだめになるので、100円ショップなどの安いはさみを多めに。アルミホイル、ラップ、大型ごみ袋、紙、ガムテープ、布、段ボールでだいたい何でも作成できる。

9

## 仕組みを知って、作ってみよう（2）

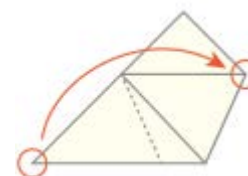
### コップを作る：水を節約+使い捨てで衛生管理

チラシで作ったコップでも1回は水を飲める。このコップをアルミホイルで作り、飲み口を赤ちゃんの口の形に合わせれば、**新生児からコップ授乳可能。**

＜飲ませ方＞

1. 静かな場所で、縦抱っこする。30分はかかるものとゆったりかまえる。必ずこぼすのでタオルを巻いておく
2. コップが下唇にかかる〜く触れ、コップの縁が上唇の外側に触れるように。
3. コップに唇をつけたまま、赤ちゃんが自分で飲むように。注ぎ込まないこと。なめさせるイメージ。1回の授乳量は気にしないで。（佐久市医師会）

寝たきりの病人や高齢者への吸い飲みとしても、中にビニール袋を敷けば、食器としても使える。



10

## 赤ちゃん連れ避難実技（1）

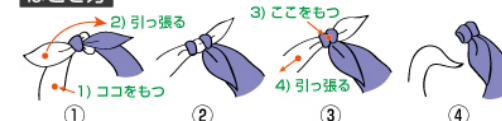
### 赤ちゃんを運ぶバリエーションを学ぼう！

- ファイヤーマン抱っこ ひざをつき、頭を保護、脇をぴったり。縦抱っこで走ると揺れて危ない。
- 新生児は、おくるみにくるみ、トートバッグに入れてオムツや着替えを敷いた上に乗せる。カバンの底だと呼吸が心配なので、上の方に。\*
- 上着にいて抱っこ、ベルトやテープでウエストを巻いて落とさないように。\*
- おくるみやシートを使って スリングとしてママに巻き付ける。コツは、**真結び&下から落ちないようにタオルを股から巻きあげる**こと。摩擦で落下を防ぐ仕組み。\*

#### 結び方



#### ほどき方



真結び：ほどけにくく安全なので、是非習得を。

11

## 赤ちゃん連れ避難実技（2）

### 片手が自由になり、身軽に行動できる

コツは、重心を上にして、ゆらさないこと。抱っこひもと同じく、上にあげて、きつめにしめる。基本を知れば楽！



おくるみ抱っこ



おくるみおんぶ



ファイヤーマン抱っこ

12

## 下痢・嘔吐への対応

### 脱水を見逃さないこと

- 経口補水液の作り方 水1L、砂糖（上白糖）40g（大さじ4.5杯）、塩（食塩、精製塩）3g（小さじ1/2杯）当日使い切り。\*\*
- 災害時は、ペットボトルのふたを計量スプーンとして利用 ペットボトルのふた1杯では砂糖約4.5g⇒40g分の砂糖は約9杯、ペットボトルのふた1杯では塩約9g⇒3g分の塩は約1/3杯を水1Lに入れる。\*\*
- （使える知識）ペットボトルのふたは、表面張力が張るまで水を入れると7.5ml=小さじ1杯半、ふたの8分目までだと5ml=小さじ1杯。\*\*
- 一日あたり目安 乳児体重1kgあたり30-50ml、幼児300-600ml、学童〜成人500-1000ml。
- 飲ませ方 たくさん飲ませすぎると吐いてしまうため5ml程度（ペットボトルのふた1杯少ない目）を5分おきに飲ませる。嘔吐がおさまってきたら、飲ませる間隔を縮める（3分⇒2分⇒1分）。たとえ一部吐いても、スプーンなどで少しずつ飲ませれば、腸へ行き、大部分は吸収される。
- 重篤な脱水進行のサイン 24時間たっても食事や水分がとれず嘔吐が止まらない、おむつからあふれるくらいの水様下痢が1日5回以上ある、荒い呼吸や手足の冷たさも観察。生後2か月未満の下痢嘔吐は特に要注意。

13

## 調理の基本

### 保存食の保管方法、離乳食の工夫について

- 離乳食には、ご飯の上と一緒に炊いた野菜をつぶしたものを。  
\*\* かつおぶしはダシが出るので万能。
- バッククッキングは、空気抜きしないと破裂する。  
例：高密度ポリ袋で炊飯。同量の米と水を入れたポリ袋を、鍋で20分中火で湯煎。火を止めて10分待つ。  
他のポリ袋にツナや野菜と調味料を入れて同時に湯煎すれば、エネルギーも水も節約できる。乳幼児や高齢者向けには、水を多めにして炊飯することで食べやすく。  
♪同時に芋や野菜を湯煎して、ビニール袋内でつぶせば離乳食の出来上がり♪

14

## トイレ問題への対応

### 体調に影響するトイレは「手作り」できる！

- 震度5弱以上は、マンションでは水を流さない
- 階下への水漏れで賠償発生する場合も。地震保険は適用外。  
1、2階に被害が集中。
- 我慢して水分を控えるのは厳禁！病気になるやすい。
- 上水道×、下水道○の場合⇒水洗トイレは6Lの水をバケツで勢いよく落とせば流れる。2Lでは物が流れない。\*\*
- 200Lの風呂なら約3日でなくなる  
（1日平均6L×5回×2人分=60L）。\*\*
- そこで、＜自分で作る簡単トイレ＞
- 新聞紙+ビニール袋=和式トイレ
- しっかりした段ボール+ビニール袋+新聞紙=洋式トイレ
- ゴミが出ないコンポストトイレ 微生物のいる土に、砕いた便を混ぜれば48-72時間で分解。臭い無し。
- おしっこうんちは分けて処分！ メタンガスの発生を防ぐため、臭いが全然違う。メタンガスは後で膨張し、爆発する。\*\*\*

\*出典：アウトドア流防災ガイド あんどらりすさん

\*\*出典：管理栄養士 阿部美佳さん

\*\*\*出典：減災・防災コンサルタント菊池頭太郎さん

15