

子ども
を守る

大人の防災グッズにプラスしよう！ 防災グッズチェックリスト

いざという時のために、備えておきたい防災グッズ。大人の防災グッズにプラスして、子ども用の防災グッズも見直し、備えておきましょう。



緊急避難！

おさんぽバッグにプラス

- 母子健康手帳
- 止血パッド
- 笛
- お菓子
- 抱っこ紐



自宅から避難！

非常持ち出し品にプラス

- 防災頭巾・ヘルメット
 - レインコート
 - マスクや軍手
 - 衣料品3日分
 - おむつ3日分
 - おしりふき
 - 粉ミルク3日分
 - 哺乳瓶
 - こどもの食料3日分
 - 離乳食スプーン
 - 食品用ラップ
 - 紙コップ&ストロー
 - 軽くて小さいおもちゃ
- 着て行く！
- 個包装の物が便利！
- （特に下着）
- （月齢に合った好きな物）
- （スプーンや皿に巻けば汚さず使える）
- おり紙など

広告



あおぞら動物病院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	★	★	★	-	★	★	-
午後 16:00~18:00	★	★	★	-	★	★	-

〒328-0012 tel:0282-20-2003
栃木県栃木市平柳町1-42-1 https://aozora-ah.com/

Instagram



ご自宅から発行できます！
\\ 事前受付 //



あおぞらペットサロン

tel: 0282-51-3851

◎ 9:00~17:00

完全予約制

あおぞら動物病院の飼い主様向けのサービスの
ため受診のない方はご利用できません。

災害後自宅で
過ごすための!

非常用備蓄にプラス



ベビーフードは
そのまま食べられる
瓶や容器入りが便利

- 飲料水7日分 (1人1日3リットル、
粉ミルク用も)
- 子どもの食料7日分 (月齢に合った
好きな物)

- 粉ミルク7日分
- おむつ&おしりふき7日分

「使える備え」にしよう! 子どもの防災グッズのそろえ方のコツ!



買い置きを備蓄に! 「ローリングストック」を活用!

普段から多めに買い置きをしストックする「ローリングストック方式」を活用しましょう。年齢に合わせて変化していく非常食や消耗品(おむつなど)の管理がしやすくなります。



子どもの食べられるものを 用意しよう!

防災用のお菓子やパン、フルーツの缶詰など子どもが食べ慣れたものや好物を用意してあげましょう。アレルギーがある場合は、少し多めにアレルギー対応食を用意しましょう。



持ち出し品は持ち出せる重さに!



持ち出し品は最小限に、用途が併用できるものを活用しましょう。特に小さい子どもがいる場合、子どもを抱っこした状態で一緒に持てる重さか一度確認してみてください。

避難生活の不安をわらわげよう!

雑音が苦手な子はイヤーマフを



その子ならではの日常に必要なものがあれば用意を。
また発熱材やカセットコンロ&ガスボンベを用意しておく、温かいものを食べることができ、気持ちもほっと温まります。

お出かけする時の 持ち物リスト



天気や暑さ・寒さの影響を受けやすい子ども、特に乳幼児を守るのも親の役割です。お出かけの際は、次の物を常備し、ポーチなどでひとまとめにしておくといいですよ。

- タオル(大・小)
- おむつ・おしりふき
- 帽子
- 着替え
- おやつ
- 母子手帳
- 授乳ケープ
- ビニール袋(使用済みおむつ入れ)
- お気に入りのおもちゃ(音の出ないもの)
- 飲み物(ミルクの場合: 母乳瓶・お湯・粉ミルク)
- ブランケット
- 虫除けスプレー