

# これを見れば 貝塚の子育ての すべてがわかる！

現役子育て中ママがママ目線で作っているナビゲーション！

ママと行政の架け橋になりたい！

No.47

2019年9月発行

イキイキ

貝塚子育て情報誌

子育てナビゲーション

— 0才～就園前の子育て、応援します！ —

Autumn

貝塚でも大きな被害が出た昨年の台風 21 号はみなさんの記憶にも新しいのではないのでしょうか？  
自分たちに出来る事はなにか？今のうちにやっておくべきことなど再度確認しましょう。

自分と子どもの命は  
自分たちで守る

## 地震・防災を考えよう！

普段の生活から私たちに出来ることは？

### ☆避難訓練

町内の避難訓練はもちろんです。非常持出袋を持って避難所まで歩いてみると新しい発見があるかも！？

### ☆家族で防災会議

もしもの時の集合場所は？

日頃から話をしてみましょう！

### ☆自分に合った非常持出袋を作る（家族分）

避難時に手がふさがらないリュックがおすすめ！！

参考 男性 15キロ

女性 9キロ（抱っこする子も含めて）

※食料やおやつは普段食べ慣れている味だと good!



### 自助

(普段から自分で出来る取り組み)

これらが成り立ってこそ  
すべての取り組みが生きてきます

### 共助

(地域で助け合うから

出来る取り組み)

### 公助

(自助・共助があったうえで

支えとなる公の取り組み)

実際に災害が起こった時

子どもに「今は非常時だから」は通じない！

またパニックになりやすいので大人がまず落ち着いて冷静に

見守りましょう。

## 自分の家族にあった非常持出袋を作ろう！！

### ▲食料、飲料水関係

- 飲料水 (1人1日3リットルを目安に)
- 乾パン・クラッカー・缶詰  アルファ化米
- レトルト食品  鍋・水筒  ナイフ・缶切り

### ▲安全対策

- 救急医薬品  そのこの厚い靴・スリッパ  マスク
- 防災頭巾・帽子  靴下  常備薬の予備

### ▲貴重品

- 現金 (小銭も必要)  預金通帳・有価証券
- 印鑑  連絡カード (身分を証明するもの)

### ▲衣類関係

- 衣類・下着  寝袋  雨具

### ▲日用品

- 卓上コンロ  使い捨てカイロ  ロープ
- 大きなゴミ袋  ティッシュ・ウェットティッシュ
- 食品用ラップ  簡易トイレ  生理用品
- マッチ・ライター  筆記用具  予備の電池
- 携帯ラジオ  懐中電灯  ヘルメット
- 軍手  歯ブラシ

### ▲乳児・幼児

- 粉ミルク・ほ乳瓶  紙おむつ  おしりふき
- 離乳食  マスク  靴下  上靴  歯ブラシ

### ▲ママ

- お気に入りのおもちゃ (オセロ等)
- 基礎化粧品・道具  コンタクト液



貝塚子育て情報誌「イキイキ子育てナビゲーション」は、  
4月、7月、9月、12月初旬の発行を予定しています！！

貝塚イキイキ子育てナビゲーション

検索  
クリック！