

こどもを守る

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。防災グッズにプラスして、こ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
- 笛（万が一閉じ込められた時に）
- お菓子（キャラメル・あめなどカロリーの高いものを少し）
- 抱っこ紐（ベビーカーの時も持ち歩くと、避難時に便利です）



常にバッグに入れておき、誰でもすぐにわかり使えるように！

抱っこ紐はバッグに入る軽量タイプや、ウエストに収納するタイプが持ち歩きに便利！

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（特に下着）
- おむつ3日分
- おしりふき（ウェットティッシュ）
- 粉ミルク3日分
- 哺乳瓶（使い捨てタイプ）
- こどもの食料3日分（月齢に合った好きな物）
- 離乳食スプーン
- 食品用ラップ（スプーンや皿に巻けば汚さず使える）
- 紙コップ&ストロー
- 軽くて小さいおもちゃ

善て行く



おしりふき



個包装の物が便利！



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にする「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。



持ち出し品は持ち出せる重さに！

ママでも持てたよ！



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。特に小さいこどもがいる場合、こ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。