



赤ちゃんの液体ミルクやレトルト離乳食などを、お出かけ時などに試してみましょう。お気に入りの味を見つけておくと安心です！

教えてくれた方
防災士
鈴木佑実さん

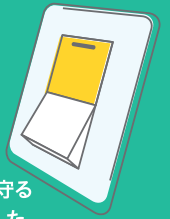
ケーブルテレビ富山クロスメディアセンター主任、『防災スイッチON！とやま』番組ナビゲーター
もうすぐ4歳になる子どものママ。防災士としての経験から得た知識をもとに、子どもが赤ちゃんのときから取り組んできた親子向けの備えについて、わかりやすく的確に発信中。

子どものための防災スイッチ ON

災害時の備え

Q&A

災害はいつ起こるかわからないもの。いざというときに自分と子どもの命を守るための備えについて、教えてもらいました。



子どもに防災についてどう伝えたらよいですか？

ON!!!



A “防災”と構えずに日常生活で体験してみることがおすすめ！

例えば、「きょうのごはんは非常食にしよう」「今夜はリビングで寝袋を使って寝よう」といった感じで、気軽にできることからよいと思います。



私はよく、ガスや電気などのライフラインが止まったとの想定で、子どもと一緒にカセットコンロで湯せん調理をしています。



ポリ袋にホットケーキミックス、牛乳、卵、レーズンなどの材料を入れてもんで混ぜてから、お湯の中に入れて加熱するだけで、おいしい蒸しパンのできあがり。災害時の調理法で作ったものを食べるということも、防災につながると思います。



災害時、どこに避難すればいいのかわかりません。

ON!!!



A 避難所や避難経路をハザードマップで確認！

国や自治体が作成し、各戸に配布しているハザードマップには、自然災害が発生したときに危険と思われる箇所や避難場所、避難経路などが示されています。住まいや職場、お子さんが通う園の周辺の災害リスクを知っておきましょう。

避難する場所はハザードマップ上の指定避難所だけではなくありません。状況によっては自宅にとどまる「在宅避難」の方が安全な場合も。このほかに、ホテル、親戚・知人宅、車中に泊まるなど、指定避難所以外に避難する「分散避難」という選択肢もあります。



在宅避難用に1週間分の食料を備蓄、何を買っておけばよいですか？

ON!!!



A 買い置きに「ローリングストック」を取り入れてみよう！

ローリングストックとは、普段から少し多めに食料品を買い置き、使った分を買い足しながら、常に一定量の食料を備蓄しておく方法です。ポイントは3つ。

一つ目は、主食になるものと、おかずになるものを栄養バランスよくそろえること。二つ目は、そのまま食べられるものや、お湯を注ぐ、湯せんして温めるなど簡単な調理で食べられるものを選ぶこと。子どもが食べ慣れているものやそれを作る材料を買い置きしましょう。三つ目は、ミルクやおむつ、食物アレルギーのあるお子さんの食品をストックしておくこと。災害時に調達に難しい可能性があるため、意識しておくとう安心です。



防災情報をケーブルテレビ富山でもっとチェックしよう！

防災スイッチ ON!

とやま



命を守るための防災情報をシリーズでお届けしています。

第4土曜～金曜 8:45/13:45/18:45/20:45
コミチャン9 (091ch)、再放送：コミチャン12 (121ch)

はっぴーママ富山版とのコラボ企画『赤ちゃんの防災』が3月に放送予定！

Twitter や Youtube も見てね！

Twitter では日頃の備えなど情報を発信中！身の回りの防災にまつわる取り組みやお困りごとなどメッセージもお待ちしています！
@bousai_switchON

Youtube では番組を配信中⇒

