

子どもがいる家庭の**災害**対策

日ごろからの備えが大事!!

—家にいる時の備え(子ども目線で考えよう!)—

- * テーブルの下に物を置かないようにしましょう
(地震のときに、直ぐにもぐれるように)
- * 子どもの寝る場所や、逃げる時の通路になる
ところには、**落ちたら危険なものや転倒しやすい家具、子どもの背丈より高い家具**は置かない
方がよいです。
- * 棚などの高いところには、落ちたら危険なものは置かないようにしましょう。
- * 断水の備えとして浴槽に水をためるときは、**浴室の外から鍵をかけて、子どもが中に入らない**
ようにしましょう。(溺水の事故予防)

非常持ち出し袋

—年齢によって入れるものは変わります。
定期的な点検を忘れずに!!—

小さい子どもがいる家庭

お気に入りのお菓子、粉ミルク、離乳食、ウエットティッシュ、お尻ふき、哺乳瓶、おむつ、だっこひも…など、日常子どもに使っているものを
中心に必要なに応じて用意しましょう。

ちょっと大きい子どもがいる家庭

上記に加えて、
お気に入りの玩具や絵本など。

その他

- * **アレルギーのある子ども**
の場合は、食べられる
保存食も**予め用意**。



- 常用している薬(3~7日分)、お薬手帳、
歯ブラシなどの衛生用品、保温用アルミシート、
充電器 など。
- 水やお湯が要らない「液体ミルク」もあります。

乳児用液体ミルクってなに?

(消費者庁)



- 非常持ち出し袋を複数作って、玄関近くや自家用車内のほか、水害に備えて2階に置く…なども検討してみてください。
- 非常持ち出し袋ができれば自分で持って(背負って)、**子どもと一緒に**でも
避難所まで歩ける重さか
どうか、確認してください!!



災害が起きたら

—家族が外出している場合が問題—

住んでいる自治体の「**防災マップ**」や「**ハザードマップ**」を手に入れて、避難所の場所などの防災拠点や災害の起こりやすい場所を確認しておきましょう。

- * 災害用伝言ダイヤルは、
こちら(体験利用もできます)



- * 保育園や幼稚園・学校などにいる場合には、先生の指示に従うよう、予め話しておきましょう。

- * **安全・安心(防災)**
(東京消防庁)



子どもを事故や 災害から守ろう!



東京小児科医会

(ダウンロードページから
ダウンロードできます)



子どもの窒息・誤飲防止

子どもの窒息事故は、0歳～3歳頃に多く見られます。生後5～6か月頃から、手にしたものを口に運ぶようになるからです。おとなが人差し指と親指でOKサインを作った大きさ位、トイレトーパーの芯の太さ位までの物ならば、飲み込むことができます（乳児で直径32mmくらい、幼児で直径39mmくらい）。大きさの目安として、市販の「誤飲チェッカー」や「誤飲防止ルーラー」なども利用できます。

窒息事故を起こしやすいもの

(例) あめ玉、こんにゃく入りゼリー、豆（ピーナッツなど）、ブチトマト、ブドウ、小さい刺身、パン、小さいおもちゃなど。

誤飲事故を起こしやすいもの

(例) タバコ（電子タバコ含む）、医薬品（錠剤やカプセル）、ジェル洗濯、ボタン型電池、コイン型電池、磁石やマグネットボール、玩具、化粧品、パッチンピン給水ボール、お酒など。



幼児

約39mm

乳児

約32mm



予防・対策

- * 子どもの手の届く範囲に窒息や誤飲の原因になるものを置かないようにしましょう。特に、子どもが口に入れることが出来る小さなものは、床から1メートル以上の高さの所に容器に入れて置くようにしてください。
- * ブチトマトやブドウのように、ツルっとしている食材は、1/4程度に切ってから、パンやカステラ、肉など塊になっているものは1cm程度に小さく切ってから、食べさせるようにしましょう。



注意すべき症状

突然に「声が出なくなった」、「ゼイゼイした呼吸」、「息苦しそうにしている」、「顔が青白い」などの症状がでたら異物が気管や肺に入った可能性があります。急いで医療機関を受診するか、救急車を呼んで下さい。

政府広報オンライン

「気を付けて！子どもの誤飲」



その他の事故予防

家庭内の事故では窒息や誤飲のほか、以下もご注意ください。

- * 水回りの事故
- * やけど事故
- * 転落・転倒事故
- * 挟む・切るなどの事故
- * 自転車・自動車関連の事故
- * 紐がついた衣服などでの事故



体罰は犯罪です!!

しつけと体罰は違います。

体罰が許されないものであることが、法定化されました。子育てで迷うことは、ありますよね!! そんな時は、以下にご相談ください。

虐待かもと思ったら

虐待対応ダイヤル(児童相談所) (通話料無料)



子育てに悩んだら(児童相談所) (通話料無料)

0120-189-783

..... 電話連絡先

救急車

119

東京消防庁救急相談センター

(救急受診を迷ったら...毎日24時間/年中無休)

プッシュ回線、携帯電話、PHSからは

#7119

ダイヤル回線からは

23区内 03-3212-2323

多摩地区 042-521-2323

子供の健康相談(小児救急相談) (東京都)

相談時間: 月曜日から金曜日まで

(祝日・年末年始除く)

午後6時から翌朝8時まで

土曜日・日曜日・祝日・年末年始

午前8時から翌朝8時まで

プッシュ回線の固定電話・携帯電話

#8000

ダイヤル回線・IP電話等すべての電話

03-5285-8898

かかりつけ小児科

☎ ()

* 受診の際には、「お薬手帳」を持参。

* 日ごろから、地域の広報などで「夜間・休日」の医療情報を確認しておきましょう。