

おり紙であそぼう

★しゅりけんにチャレンジ

① 2枚ともおり目をつけてから折る

②

③

④

⑤ 片方をうらがえす

⑥ 角をさしこむ

⑦ うらがえす

⑧ 角をさしこむ

⑨ 出来上がり♪

おり紙であそぼう

★紙風船にチャレンジ

① 折り目をつけて折る

②

③ 反対がわも同じように折る

④

⑤ 反対がわも同じように折る

⑥

⑦

⑧ 反対がわも同じように折る

⑨ 出来上がり♪

穴の開いた部分から息をふき入れる

ふくろの中に入れこむ

反対がわも同じように折る

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 (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)



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 (着て行く!)
- 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 (個包装の物が便利!)
- 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 (おり紙など)



こんな時の対処法

鼻血が出た!

血液を飲み込まないように**仰向けにせず**、座らせたまま軽く下を向けさせます。その体勢のまま小鼻の上の方をつまみ、5分~10分圧迫します。ティッシュを詰めると鼻の中の血管を傷つけてしまうことがあるので、詰め物をする場合はやわらかい脱脂綿を使いましょう。

※20分以上血が止まらない場合や、出血がひどい場合は病院へ連れて行きましょう。



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)

☑ 粉ミルク7日分

☑ こどもの食料7日分 (月齢に合っ
た好きな物)

☑ おむつ&おしりふき7日分



「使える備え」にしよう!

こ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。



☑ こ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こども
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。

☑ 避難生活の不安をやわらげよう!



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
と、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。

ベビーカーマークを知っていますか?



ベビーカーマークは、
ベビーカーを安心・安全に使用
するためのマークです。

ベビーカーを安心して利用できる場所や設備(エレベーター、鉄道やバスの車両スペース等)を表しています。



ベビーカー
使用禁止マーク

ベビーカーの使用を禁止する場所
や設備(エスカレーター等)を表
しています。

出典:国土交通省



公衆衛生の豆知識



出典:首相官邸ホームページ「ほかの人にうつさないために」
(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>)より加工・編集して作成

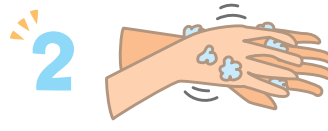
正しい手の洗い方

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう。 ・時計や指輪は外しておきましょう。



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります



2 手の甲をのばすようにこすります



3 指先・爪の間を念入りにこすります



4 指の間を洗います



5 親指と手のひらをねじり洗います



6 手首も忘れずに洗います

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

咳エチケット

3つの咳エチケット ^{せき}電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

- ★ 咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。
- ★ 対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ2mとされています)が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う