

こども
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、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
- ☒ 止血パッド
- ☒ 笛
- ☒ 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
- ☒ 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
- ☒ 離乳食スプーン
- ☒ 食品用ラップ
- ☒ 紙コップ&ストロー
- ☒ 軽くて小さいおもちゃ

着て行く!



個包装の物が便利!

月齢に合った好きな物

おり紙など

なかまわけのクイズ

もんだい ちがうなかまをさがしてみよう!



1



2



3



4



5

(いぬ)S:2742

災害後自宅を
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)
- ☒ こどもの食料7日分 (月齢に合った好きな物)

- ☒ 粉ミルク7日分
- ☒ 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!

雑音が苦手な子はイヤーマフを



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、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。

なかまわけのクイズ

もんだい ちがうなかまをさがしてみよう!



1



2



3



4



5

(>コ) (4) (2) (1) (3) (5)