

スマホを使って災害から  
あかちゃんとママを守るための  
防災ママブック



# 防災ママブックについて

この防災ママブックでは、防災に関する**便利なアプリやウェブサイト**をご紹介します。アプリやウェブサイトをご覧いただき、災害時の疑問や不安を解消するために、役立てていただければと思います。

災害時子どもが体調を崩した時の対処方法は？

→2ページへ！



子どもが怪我をしたら診てもらえる場所はある？

→3ページへ！

災害に備えて、日頃から何をしておけば良いの？

→4ページへ！



地震や水害が発生した時の避難所開設状況はどうやってわかるの？

→5ページへ！

洪水が起こったら私の家は  
何階まで浸水するの？  
近くの避難所や避難場所は  
どこ？

→6ページへ！



避難するとなったら何を持っていけばいいの？

→裏表紙のチェックリストへ！

## 防災ママブックで紹介するアプリやウェブサイトからわかること

- ・災害時お子さんが体調を崩した時の対処方法
- ・赤ちゃんがいるご家庭や女性向けの備え
- ・避難情報や気象情報、避難所開設情報など災害発生後の情報収集方法
- ・ご自宅や職場の被害想定やお近くの避難所等の場所



# 災害時に子どもが体調を崩したりケガをしたり、すぐに病院に行けない場合などには、どうすれば良いの？

## 「教えて！ドクター」

上手な医療のかかり方アワード厚生労働大臣賞最優秀賞を受賞した「教えて！ドクター」のアプリをご利用ください。お子さんの症状から、どのような対応をすれば良いのか、分かりやすくマンガで解説しています。お子さんのための災害と防災の特集コラムもあります。

**災害時 どうしたらいい？**

哺乳瓶の消毒・殺菌ができる時は哺乳瓶を使った母乳ができます。哺乳瓶を殺菌することがむずかしい状況では、「カップ授乳」ができます。

できることできないこと	授乳方法
<p>全く洗うことができない</p>	<p><b>使い捨て紙コップ</b></p> <p>殺菌が強いので二層で母乳、一層で授乳。</p>
<p>手洗いができる 消毒・殺菌はできない</p>	<p><b>でこぼこの少ないコップ</b></p> <p>おらよにしょうゆ皿、おのり皿、スプーン、乳首をとった哺乳瓶の瓶。</p>
<p>消毒・殺菌ができる</p>	<p><b>哺乳瓶が使えます</b></p>

転載元：「教えて！ドクター」発行委員会 https://oshiete-dr.net/ ©2019

**症状からさがす**

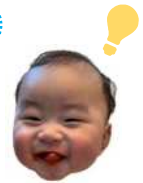
こんなときどうしたら？ 症状とおうちケア

**緊急です！**  
救急車を呼ぶ？ 即時受診？

やけど	頭をぶつけた
けいれん	異物誤飲
嘔吐・下痢	発熱
鼻出血	咳、呼吸が苦しい
じんましん・湿疹	元気がない 機嫌が悪い
便秘	けが

災害時お子さんが  
体調を崩した時、ケガをした時  
どのようにすれば良いか  
ヒントがたくさん！

平常時にも  
役立つ情報です



「赤ちゃん和防災」  
「災害時の赤ちゃんの栄養」など  
お子さんのための防災特集  
コラムはこちらから！



チェック！



ホームページ



iPhone版



Android版



子どもと防災

## 子どもと防災

### 防災関連情報PDF

防災情報のPDF各種へのリンクをまとめています。お役立てください。

新型コロナウイルス感染症対策のもとで子どもたちを支えるために

防災（心のケア・後片付け）

防災（知恵の備え）

防災（災害時の赤ちゃんの栄養）

防災（在宅医療）

防災（感染症編）

防災（準備編）

# 災害時でも、子どもを診てもらえる場所はあるの？

## 葛飾区の災害時緊急医療救護所

災害時には区内の小・中学校8か所で災害時緊急医療救護所が開設されます。近くの災害時緊急医療救護所を覚えておいて、災害時にお子さんの受診が必要な場合には、すぐに連れて行けるようにしましょう。

※災害時緊急医療救護所が開設された時は、診療所・クリニック等の医師等は災害時医療救護所で治療にあたるため、診療所・クリニック等での診療活動は行いません。



## 災害時緊急医療救護所



- |         |              |         |              |
|---------|--------------|---------|--------------|
| ①東金町小学校 | 葛飾区東金町1-33-1 | ②柴原小学校  | 葛飾区金町1-15-1  |
| ③南綾瀬小学校 | 葛飾区堀切6-1-1   | ④道上小学校  | 葛飾区亀有4-35-1  |
| ⑤青戸小学校  | 葛飾区青戸6-18-1  | ⑥梅田小学校  | 葛飾区立石3-24-1  |
| ⑦高砂中学校  | 葛飾区高砂3-32-1  | ⑧新小岩中学校 | 葛飾区西新小岩2-1-2 |

葛飾区のホームページに掲載していますのでぜひ確認してみてください！

チェック！



葛飾区の災害時緊急医療救護所  
(葛飾区HP)



# 災害に備えて、特に女性が知っておいた方が良いことって何？

## 「防災アクションガイド」

FUKKO DESIGNと全国災害ボランティア支援団体ネットワークなどが制作した「**防災アクションガイド**」では、女性のための備蓄品や衛生対策、災害時の授乳や避難所での生活で気をつけること等がマンガで分かりやすく確認できます。

**特に乳幼児がいる家庭に** 女性の災害への備え 授乳などで気をつけること

乳幼児のいる女性や家庭は、周囲の人に頼れるところは頼り、自分のニーズを伝えましょう。

**母乳をあげている場合**

「飲しがらみ」に飲しがらみを取り除いてから」「リフラスすること」が基本です。

母乳が「1杯おっぱいにたくさん出たら」おっぱいが自動的に止まってしまうので、おっぱいの量を調整する必要があります。

少しでも多く飲ませることで、おっぱいが自然に止まらなくなります。



**乳幼児用ミルクをあげている場合**

- ☐ 粉ミルクは70度以上で飲乳
- ☐ 粉ミルクを水で薄めてカイロで温めるのはNG
- ☐ 洗浄・消毒が難しい使い捨て紙コップを
- ☐ 哺乳後の粉ミルク・液体ミルクの残りは破棄

また、おしゃべりやかく足を、ズボンシワをとったり、乳首を1回でもおまこくみると、シラックスにも繋がります。



**ものを備えよう**

- ☐ 授乳用ケープ・バスタオル等(ストールでも可)・枕やクッション
- ☐ いつも使っている乳幼児用ミルク(アレルギー用を含む)
- ☐ 乳幼児用飲料水(軟水)
- ☐ 哺乳瓶・人工乳首(ニップル)・コップ(使い捨てコップも可)
- ☐ 消毒剤・洗剤・洗浄ブラシ等の器具、割り箸
- ☐ 湯沸かし器具・煮沸用なべ
- ☐ 貯乳食(アレルギー対応食を含む)
- ☐ 皿・スプーン

「おむつ」や「おしりふき」は、多めのストックが安心です。



**母乳の出が心配な時は**

おしっこやウンチが今までと同様に出ていたら、きちんと飲んでいる証拠です。いつもより少ないと感じたら、医療者や相談窓口にも慮なく相談しましょう。



© FUKKO DESIGN / JVCA / 協力: 産科・小児科と防災の協働(産科)・産科系(産科)と小児科系(産科)ネットワーク、あまな(産科)・あまな(産科)・あまな(産科)・あまな(産科)・あまな(産科)・あまな(産科)・あまな(産科)・あまな(産科)・あまな(産科)・あまな(産科)

チェック！



防災アクションガイド

出典：防災アクションガイド

[https://note.com/fukko\\_design/n/n49e9fab9727e?magazine\\_key=mb94d3a144136](https://note.com/fukko_design/n/n49e9fab9727e?magazine_key=mb94d3a144136)

## 「東京備蓄ナビ」(東京都)

ご家族の性別や世代を入力すると、1週間分の備蓄品として、何をどれだけ備えておけば良いのか、確認することができます。

東京 備蓄ナビ

いつ来る災害に備えよう



「災害に備えた備蓄」と聞いてもピンと来ない方や興味はあるけど何をどのくらい備蓄すれば良いかわからない方向けに、備蓄のイロハや備えておく良い品目などを紹介するサイトです。

今すぐ備蓄を始める！

備蓄と言われてもピンと来ない



チェック！

東京備蓄ナビ

# 葛飾区の防災情報① 避難所の開設情報・避難情報・気象警報等



フォローやダウンロードを  
ぜひお願いします！

## 葛飾区公式ホームページ/Facebook/Twitter

災害時には、**避難情報や避難所の開設情報等**の詳しい災害情報を、区役所の公式ホームページのトップページに掲載します。FacebookやTwitterでも情報発信をしますので、日頃からフォローをしておいてください。



お子さんを連れて避難したい！

チェック!



ホームページ



Facebook



Twitter

## 「Yahoo! 防災速報」アプリ

葛飾区が**避難情報を発令**した場合や、**大雨警報等が発令**された場合、豪雨予報等のさまざまな情報をプッシュ型でお知らせしてくれます。

**3つの地域まで登録**できるので、葛飾区の外、実家や家族の勤務先・通学先の自治体を登録して、いつでも最新の防災情報を確認することができます。



葛飾区の気象警報を確認したい！

チェック!



iPhone版



Android版

## 「かつらっぱ」(防災行政無線確認用アプリ)

避難情報の内容を、文章や音声で確認したい場合には、防災行政無線確認用アプリ「**かつらっぱ**」もご利用ください。**英語・中国語・ハングルにも対応**しています。



防災行政無線の内容を確認したい！

チェック!



iPhone版



Android版

# 葛飾区の防災情報② 水害や地震の被害想定・近くの避難所など

## 「天サイ！まなぶくん」防災学習用アプリ

葛飾区を流れる河川が氾濫した場合に、自宅が何階まで浸水するおそれがあるのか確認できたり、地震や水害時の避難先の位置が確認できます。

自宅や職場は  
どれくらい浸水するの？  
火災や倒壊の危険度は？

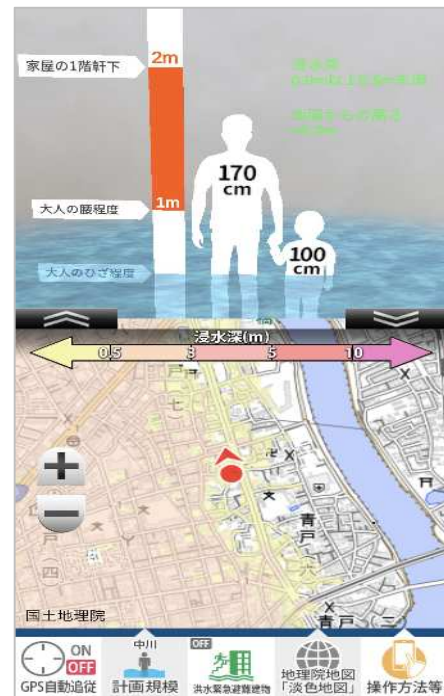
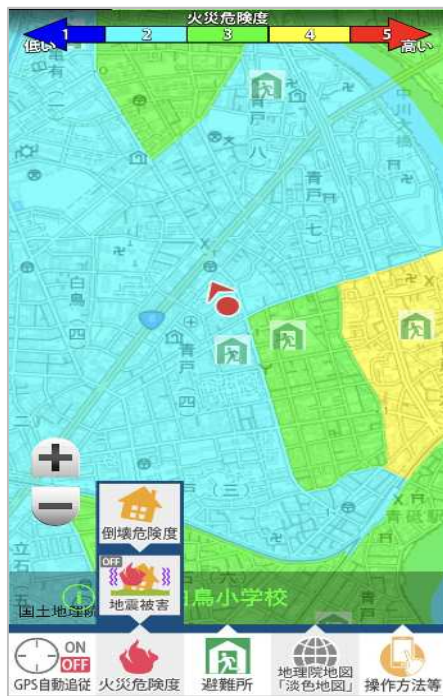
チェック!



iPhone版



Android版



首都直下地震が起きた際の火災・倒壊危険度や、近くの避難所・避難場所・一時集合場所を確認できます。

荒川や江戸川、中川、綾瀬川が氾濫した場合の浸水の深さを、色やAR（拡張現実）で確認できます。

葛飾区内の河川の水位を確認したい場合は…  
[国土交通省河川事務所](#)のホームページへ！

チェック!



荒川の水位



江戸川・中川  
綾瀬川の水位



# 避難時持ち出し品チェックリスト \ 防災ママ・パパバッグ /

普段から防災バッグを準備しておく  
災害時すぐに持ち出すことができ安心！  
防災ママ・パパバッグを用意してみましょう



## <ママとパパのためのもの>

- LEDライト(ヘッドライトなら両手が空きます)
- 携帯トイレ・トイレットペーパー
- ラジオ・電池・携帯充電器
- 除菌シート・消毒液
- レジ袋・ゴミ袋(不透明)・ラップ
- 軍手・手袋
- 下着
- お泊り化粧品セット・マスク
- 生理用品・衛生用品・口腔ケア用品
- お薬手帳(コピー/アプリ)
- 自分がほっとする食料やアイテム
- プリントアウトした家族写真
- エアマット・断熱マット
- 防水バッグ(貴重品を濡らさないため)

## <ミルクを飲んでいる赤ちゃん>

- 乳幼児用液体ミルク・粉ミルク
- 使い捨て哺乳ビン・紙コップ・攪拌用の割り箸
- 飲料水(洗浄や調乳用)・簡易コンロ



## <すべての赤ちゃん>

- 母子手帳(コピー/アプリ)
- ベビーフード(生後5か月以上)
- おむつ
- おしりふき
- 抱っこひも
- お気に入りのおもちゃ
- 着替え



<その他> ※リスト以外に必要なものがある方はこちらへ

## 災害時における区の取り組み

- ・避難スペース近くの個室を授乳スペースに充てます
- ・個室がない避難所にはテント式プライベートルームを備蓄しています
- ・生理用品や紙おむつ、2歳未満の乳幼児用に粉ミルクを備蓄しています
- ・在宅避難されている方も避難所で物資を受け取ることができます



発行/葛飾区役所 地域振興部 危機管理課 (令和4年3月)

〒124-8555 東京都葛飾区立石5-13-1 ☎03-3695-1111 (代表)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。