# 赤ちゃんのための 防災グッズリスト



災害時に避難する際に最低限必要なものをストックしておきましょう。 準備できたものには、□欄に **✓** 印を入れて、不足がないかチェック!

# □らくらくミルク



混ぜたり、温める必要がないので、缶から 哺乳瓶に注いでそのまま飲めます。 つぶれ にくく耐久性抜群のスチール缶なので災害 時には安心です。 1 缶 240ml 。 備蓄の目 安は 15 缶程です (3 日分)

#### □ zk



調乳にも使える赤ちゃん専用のペットボトルの水を用意しておきましょう。 市販のミネラルウォーターを使用する場合は、ミネラル含量の少ない軟水が良いとされています。

# □ スプーン・紙皿・紙コップ



赤ちゃんが食べやすいサイズのスプーン が あると良いでしょう。

哺乳瓶の消毒ができないときには、紙コップを使ってミルクを飲ませる方法もあります。

#### □ おしりふき・紙おむつ・汚れ たおむつを入れるビニールを







水や食料などの援助物資と違い、衛生用品が届くまでには時間がかかります。1週間分のおむつは災害用としてストックしておきましょう。

#### □ ウエットティッシュ 清浄綿、コットン



避難所生活で不衛生になりがちです。必ず 備蓄しておくようにしましょう。

らくらくミルクの缶の口が汚れている場合 は、赤ちゃん用清浄綿や濡れコットンでよ くふいて清潔にしてください。

## □ 使い捨てカイロ



レトルトのベビーフードなどを温めること ができます。

また、災害時・緊急時にらくらくミルクを 温めることにも利用できます (その場合、 缶のまま温めて使用)

## □ 哺乳瓶・マグ





プラスチック製で割れる心配がないものを 用意しておくと良いでしょう。

#### □ ベビーフード (離乳食を食べている赤ちゃん)





そのまま食べられる瓶詰やレトルトタイプが便利です。普段から食べなれたベビーフードを用意しておきましょう。

## ■ バスタオル



おむつ換えのマットや掛布団、おくるみの代用にもなります。

#### ■ 母子手帳・保険証のコピー





病気やケガをした時に必要になります。非常用持ち出し袋を作る際には必ず用意しておきましょう。