

## 災害時の連絡手段 「災害時伝言ダイヤル171」

- ・メッセージを録音 171+1+被災者の電話番号  
30秒間メッセージを残すことができます。(48時間保存)
- ・メッセージを再生 171+2+被災者の電話番号

171



### 【震度の表】

地震の  
揺れの強さ



### 緊急地震速報

緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想して、できるだけ早く知らせる情報のことです。テレビや携帯電話で知らせます。



### 避難準備・高齢者等避難開始

避難に時間がかかる人(高齢者、障がい者、乳幼児など)がいたら、その支援者といっしょに、避難を始めましょう。

### 避難勧告

速やかに避難場所へ避難しましょう。外出することで命に危険がある場合は、近くの安全な場所や家の中のより安全な場所へ避難しましょう。

### 避難指示(緊急)

まだ避難していない人はすぐに避難場所へ避難しましょう。外出することで命に危険がある場合は、近くの安全な場所や家の中のより安全な場所へ避難しましょう。

大きな災害が起こったとき、警察も消防も忙しく、地域の助け合いが大切になります。

日頃から近所の人とあいさつをし、地域の活動に参加しましょう。



このリーフレットは愛知県委託事業で作成しました。

子育て情報 vol.2

# 子どもがいる 家庭の防災



もし地震が来たら、どうすればいいか  
分からないママパパへ

大切な子どもを守るため  
地震に備えましょう!

みらいJr.の活動の様子



NPO法人みらい

多文化親子サポート事業 みらいJr.

f fb.me/mirai.chiryu

MIRAI Jr.は0才から6才のお子さんとママ/パパが気軽に集まれるサロンです。

## あ!地震!! そのときあなたは何をしますか?

まず、落ち着きましょう。親がパニックになると、子どもは不安や恐怖を感じます。子どもに「地震だよ!」と落ち着いて知らせて、安全な場所(家具や照明など危ない物がない場所)へ移動します。丈夫な机などの下に入って、落ちてくる物から頭や体を守ります。小さい子どもはふつうに抱っこするのではなく、頭を守るように抱きかかえましょう。

ママパパが無事ならすぐに子どもを助けられます。自分の命も守りましょう。



### 命を守る「だんごむし」ポーズ



**POINT!**  
3歳以上は「ダンゴムシ」のポーズがとれるように。



**POINT!**  
こんな姿勢で子どもを守ろう!

※2歳くらいまでの小さな子どもは、おしりを抱えてしっかり守ります。

あわてて外へ逃げると、ガラスなどでけがをする危険があります。でも、古い建物(1981年以前に建てられた家)は地震の揺れに耐えられないかもしれません。外に逃げるか、上の階にいる場合は下の階におりないほうがいいです。

## 揺れがおさまったら 防災バックを持って、避難所へ行きましょう。

### ひなんばしょ 避難場所

災害が起きたときにすぐに避難できる場所(知立市の場合、公園など)



避難場所マーク

### ひなんじょ 避難所

家で過ごせなくなったときに過ごす場所(学校の体育館など)



避難所マーク

- ・避難所へ行くときは、二次災害を防ぐため、ガスの元栓をしめ、家のブレーカーを落として行きましょう。
- ・子どもをベビーカーにのせてはいけません。抱っこひもなどを使って抱きましょう。
- ・小さい子どもも靴を履かせて、できるだけ抱っこして行きましょう。
- ・自分の地域の避難場所を確認しておきましょう。
- ・災害時、家族が会う場所を決めておきましょう。

場所や時間を具体的に決めておくといいです。(例:午前10時に学校の体育館の西入口)



### 地震が起きたら、避難所へ行かないといけないの?

家が安全な場合、避難所へ行かなくてもいいです。また、外に出ることの方が危ないときは、家の中の安全な場所へ避難しましょう。

## もしものために、今できること

### ◆家の中の高いところに物を置かないようにしましょう

大人にとっては低い場所でも、子どもの頭に当たる高さかもしれません。また、かわいい置き物も、地震のときは凶器になることがあります。子どもの目線で家にある物を見直してみましょう。

### ◆重い家具が倒れて下敷きになることがないように、家具は固定しましょう。

家具固定シート、ガラスの飛散防止シートなど、賃貸のアパートでも使える便利なグッズが、ホームセンターや100円ショップに売られています。

### ◆防災バッグを用意しましょう。

運べる重さは限られています。何が必要かよく考えましょう。

(例)飲料水、非常食、懐中電灯、ヘルメット、ラジオ、軍手、マスク、タオル、服(夏用、冬用)、下着、靴下、歯ブラシ、簡易トイレ、トイレットペーパー、生理用品、ラップ、ナイフ、ティッシュ、携帯電話の充電器、ビニールシート、ビニールぶくろ、お金、印鑑、健康保険証のコピー、緊急時の連絡カード、薬、お薬手帳、筆記用具、家族写真(家族を捜すときに使う)など



## 小さい子どもがいるママパパはこんな用意もしましょう。

- ・オムツ、おしりふき、子どもの着替え、ガーゼ、ベビーソープ
- ・離乳食(アレルギーがある場合は特に!)
- ・哺乳瓶、粉ミルク  
(※ママもストレスで母乳が出なくなることがあります。)
- ・歯ブラシ
- ・子どもが好きなおもちゃ、おかし
- ・アレルギー、ぜんそくなどの薬、子ども用爪切り、カイロ、母子手帳
- ・はぐれたときのため、子どもに連絡先、名前を書いたパーソナルカードを持たせましょう。



☆避難所では、大人だけではなく、子どももストレスがたまります。

子どもが好きなおもちゃや食べ慣れたおかしを持っていくといいですよ。

☆小さい子どもの成長ははやいです。半年に1度、防災バッグの中身を見直しましょう。

☆避難所へ行けないことも考えて、家庭に7日分ぐらいの非常食を用意しておきましょう。

☆枕元に笛を置いておくと、もし家や家具の下じきになったとき、助けを呼ぶことができます。