

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
- ☒ お菓子
- ☒ 止血パッド (キャラメル・あめなどカ
ロリーの高いものを少し)
- ☒ 笛
- ☒ 抱っこ紐 (万が一閉じ込め
られた時に) (ベビーカーの時も持ち歩
くと、避難時に便利です)



常にバッグに
入れておき、
誰でもすぐに
わかり使える
ように！

抱っこ紐は鞆
に入る軽量タ
イプや、ウエ
ストに収納す
るタイプが持
歩きに便利！

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)
- ☒ オムツ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) 個包装の
物が便利！
- ☒ 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 おり紙
- ☒ 軽くて小さいおもちゃ



個包装の
物が便利！



おり紙



災害後自宅で 過ごすための！

非常用備蓄に **プラス**

- ☒ 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 ベビーフードは
そのまま食べられる
瓶や容器入り便利
- ☒ こどもの食料7日分 (月齢に合っ
た好きな物)
- ☒ オムツ&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（オムツなど）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、気持ちもほっと暖まります。

