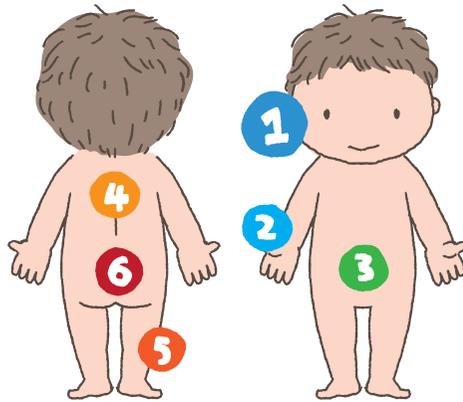


災害に備える

知恵の備え

少量のお湯で皮膚をきれいにする方法¹⁾

お湯で絞ったタオルで汚れを取った後、乾いたタオルで水分を取り除きます。石けんは手で泡立て、石けんが残らないようにぬれタオルで何回か拭きます。タオルがなければティッシュペーパーで代用。陰部は不潔になりやすいので、お湯に余裕があれば部分的に洗い流します。タオルに余裕があれば、最後に乾いたタオルでもう一度拭きます。



体を拭く順番



おむつかぶれを防ぐ方法¹⁾

災害時はおむつをこまめに替えられなかったり、沐浴できないので赤ちゃんのおむつかぶれが起きやすいです。できるだけ乾燥させ、濡れた状態でおむつをしないことがポイントです！

1 拭く



ティッシュや使い捨ての布を濡らしてうんちを拭き取る

2 お湯で洗う



ペットボトルに入れたお湯(なければ人肌に温めた水)でお尻を洗う

3 石けん+お湯 (1日1回でOK)



1日1回は最初にお湯で、次に石けん水で、次にお湯で洗い流す(1日1回で十分)

4 乾燥



乾いた布で水分を取りのぞき、乾燥させてからおむつを当てる

参考文献 1)：日本新生児成育医学会「被災地の避難所等で生活する赤ちゃんのための Q&A」より一部改変

寒さから身を守る



1 空気を作る

呼吸の妨げにならないように注意しながら衣服やタオル、ショールなどを何枚か重ねて空気を作る



2 冷気を遮る

レインコートやラップで冷気を遮る



3 床に段ボールや新聞紙を敷く

4 段ボール箱に新聞紙やタオルを敷いて赤ちゃんを寝かす

5 手足のマッサージも効果的



水の備え

生活する上で水は欠かせません。最近は「災害に備えてお風呂に水をためる」よう指導されていることも多いです。しかし、お子さんのいる家庭では、お風呂に水をためることは**溺水のリスク**があることを知っておいてください。

1 ペットボトルに水道水を詰めておく等の対応を。

「浴槽の貯水」の代わりに、ペットボトルやタンクに水を詰めておきましょう。



2 こどものおしりふきをたくさん備蓄

「おしりふき」は、災害時に体を拭いたり、身の回りの汚れ落としに使えたりマルチに活躍する便利グッズです。



3 アウトドア用グッズを活用

石けんがなくても体拭きに使え極細繊維のタオル等、アウトドアグッズは防災用品としても活用できます。ただし、使い方にコツがあることも多いので注意。

