

# 災害時(緊急時)食の備えをしていますか？



災害初期には十分な食事がとれるとは限りません。  
もしもの時のために、お子さんに必要なものを備えておきましょう。

## ★ 食の備え

- ◆最低3日分、できれば7日分の食料・水は確保しましょう。  
(例)水なら飲食用として1日1人2ℓ、生活用なら雨水の利用など。
- ◆災害直後は緊急を要する人の治療が優先されます。  
日頃使用している薬等に余裕をもち、持ち出せるようにしましょう。

## ★ 日ごろから 地域・仲間を大切に

- ◆災害時、最初に助け合うのはご近所さん。  
地域の防災訓練に参加し、日頃から自主防災会の方など、  
地域の方に話をしておきましょう。

## ★ カップフィーディング法

- ◆哺乳瓶が洗えない場合は、紙コップでミルクを与えましょう。  
紙コップの少し縁を潰して尖らせると与えやすいです◎。  
お子さんの呼吸に合わせて紙コップを傾け、少量ずつ飲ませます。  
汚れてもいいように、首元にタオルを添えてあげましょう。



### 非常持ち出し品『自分セット』

- 水
- 非常食(主食・おかずなど)、  
離乳食(ベビーフードなど)
- 粉ミルク・液体ミルク
- 哺乳瓶・紙コップ 必需品!
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 鍋・ポリ袋・ごみ袋
- はさみ・缶切り
- 食器(器・割り箸・スプーン)
- ラップ
- ウェットティッシュ
- 薬・健康保険証コピー



## ～食物アレルギーの子を持つご家族へ～

- ◆アレルギー対応の食品は手に入りにくいので、2週間分を備蓄することが推奨されています。
- ◆アレルギーの子を持つママの会など、日ごろから地域で情報交換できる仲間とのつながりが大切です。

## ★ アレルギーを知らせる

- ◆災害時、周りの人にアレルギーがあることを知らせましょう。  
命を守るため、周りに知らせることを本人に伝えておきましょう。

20 年 月 日現在	生年月日: 年 月 日	私は 食物アレルギー	私は 卵・乳・小麦・そば・落花生
<b>緊急時(災害時)のおねがい</b>	年齢: 歳	喘息 アトピー性皮膚炎	えび・かに・キウイフルーツ・りんご
私はアレルギーを持っています。私が倒れている場合には、救急車を呼んで、病院へ大至急運んでください。	性別: 男・女	その他 _____ です。	オレンジ・もも・いか・いくら
<b>すぐに読んでください。</b>	住所:	症状は 喘息 じんましん	あわび・さけ・さば・牛肉・鶏肉
のり氏名:	電話番号:	嘔吐 下痢 呼吸困難	豚肉・くるみ・大豆・まつたけ
血液型: (Rh +)	保護者氏名:	_____ が出ます。	やまいも・ゼラチン・バナナ
	保護者氏名:	私は、_____ で、 <b>アナフィラキシーショック</b> を 起こしたことがあります。	_____ にアレルギーを起こします。

▲緊急時(災害時)個人カード  
詳細はNPO法人アレルギー支援ネットワークへお問い合わせください。

持ち出しバッグ等につけて、食物アレルギーがあることを周りに知らせます。



### ● 参考資料の検索先

NPO法人アレルギー支援ネットワーク

Tel : 052-485-5208

Fax : 03-6893-5801

E-mail : info@alle-net.com

アレルギーっ子の防災ネットワーク

RSYアレルギーっ子にやさしい防災

災害時の子どものアレルギー対応マニュアル

日本小児アレルギー学会

バッククッキング倶楽部食育部会・防災部会

知多市健康推進課【保健センター】

☎:0562-54-1300