

あかちゃんと ママを守る 防災ノート



もくじ

-
- | | | |
|---------------------|-----|--------------------------|
| ＊ 防災ノートの使い方 | P02 | <input type="checkbox"/> |
| ＊ 防災マップを作りましょう | P03 | <input type="checkbox"/> |
| ＊ 避難バッグを見直そう | P05 | <input type="checkbox"/> |
| ＊ 発災時に必要な行動 | P07 | <input type="checkbox"/> |
| ＊ 避難生活に必要な行動 | P09 | <input type="checkbox"/> |
| ＊ 必要な備えについて考えよう | P11 | <input type="checkbox"/> |
| ＊ 妊婦健康管理のセルフチェックリスト | P13 | <input type="checkbox"/> |
| ＊ 乳児健康管理のチェックリスト | P15 | <input type="checkbox"/> |
| ＊ パーソナルカード | P17 | <input type="checkbox"/> |
-

氏名

赤ちゃん和妈妈を守る 防災ノートの使い方

1 書き込みながら、我が家の防災を充実させていこう

このノートは1枚で1つの項目についてまとめています。表面で赤ちゃん和妈妈を守る防災ポイントを確認したら、裏面に”我が家の備え”について考えながら書き込んでいきましょう。

2 モノを備えるだけが防災ではありません

妊娠中や産後の女性や乳幼児は、災害時に特別な支援が必要とされる層です。とはいえ、地域の方も支援が必要な人の存在を知らなければ、助けたくても助けることができません。挨拶を通して地域に顔見知りを増やしたり、地域の防災訓練や防災イベントに参加するように心がけましょう。

3 ママと赤ちゃんの健康記録を追加していこう

妊婦・乳児の健康管理チェックリストは、セルフチェックをすることで受診時に必要な情報や受診の目安がわかるようになっていきます。

