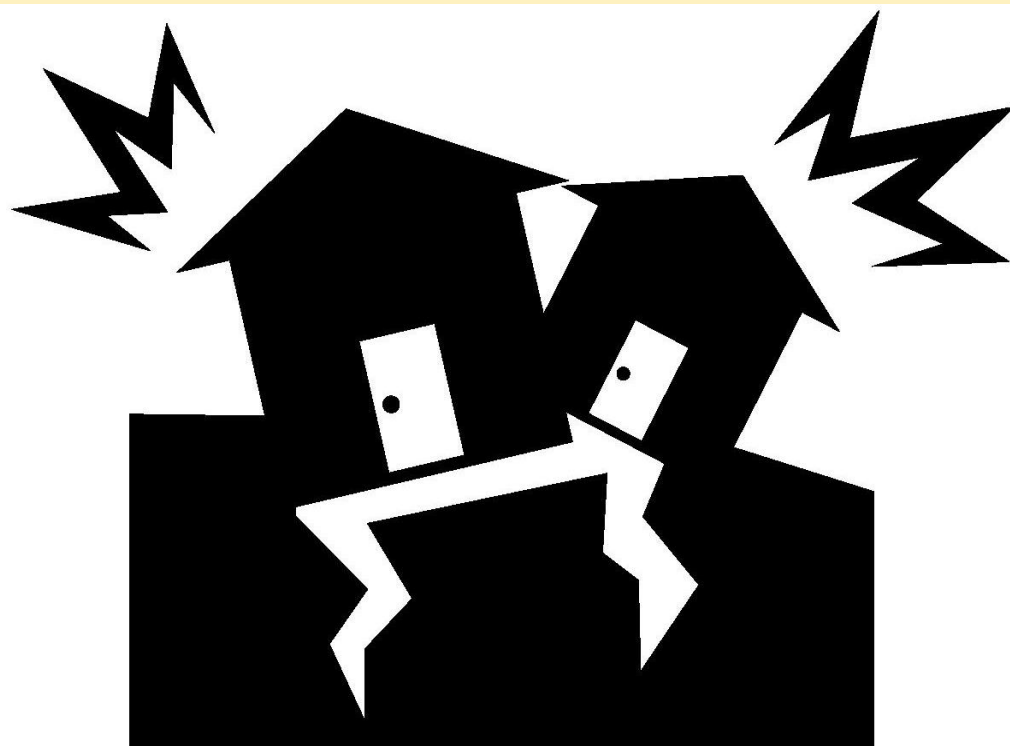
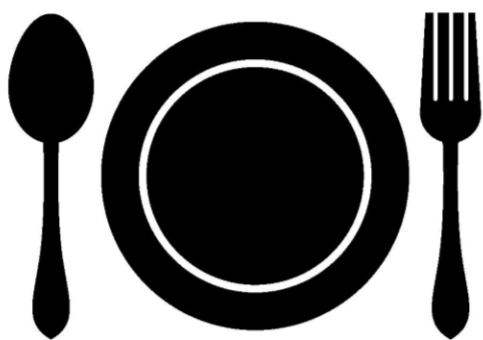
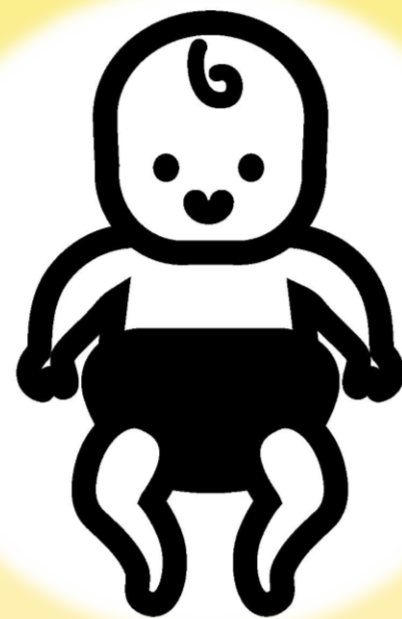


小さなお子さんから大人まで
災害時の備え

右	京	区	防	災
プ	ロ	ジェ	ク	ト



メモ



もくじ

1. 災害に向けての備え

避難グッズ (一般&妊産婦&乳幼児&ペット)	P. 1~
備えたい栄養補助食品	P. 3~
ストレス緩和方法	P. 5~
プライバシーの保護	P. 7~
エコノミー症候群の予防方法	P. 9~

2. 災害時の排泄

消毒薬の作り方と消毒方法	P. 11~
おむつの代用品・消臭方法	P. 17~
簡易トイレの作り方	P. 21~

3. 災害時の食事

離乳食の作り方	P. 25~
大人の食事	P. 31~
お薬の飲ませ方と保存方法	P. 37~

※各ページのQRコードから動画が見れます。

避難グッズ～一般&妊産婦用～



動画を見てね

一般的な避難グッズ準備量の目安：3日以上

- 小銭 水(1人1日 2リットル) 非常食
- 着替え 携帯トイレ お薬手帳
- 携帯電話/携帯電話の充電器 懐中電灯
- マスク 簡易寝袋 エアーマット
- ランタン 耳栓 ろうそく 消毒液
- 軍手 レインコート ウォータータンク



妊産婦の避難グッズ

- 母子手帳 健康保険証 診察券
- 緊急時の連絡先 ブランケット
- ウェットティッシュ 水(1日3リットル)
- 生理用品/産褥パッド 母乳パッド
- 小型のクッション 保湿クリーム
- ビニール袋 常備薬 マタニティマーク



避難グッズ～乳幼児&ペット用～

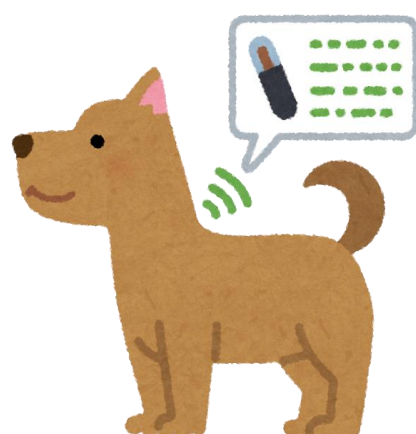
乳幼児の避難グッズ

- おむつ
- お尻拭き
- 携帯トイレ
- 防臭袋
- 液体ミルク(1日5本)
- 使い捨て哺乳瓶
- ガーゼハンカチ
- おくるみ
- 着替え
- 離乳食(常温保存)
- スプーン
- 小鉢皿
- おもちゃ
- 子ども用歯ブラシ
- 子ども用飲料水
- 子ども用おやつ



ペットの災害前対策

- 1.暮らしの中での防災対策
(飼育場の周囲に**破損**や**崩壊**する恐れがないか確認)
- 2.ペットのしつけ
(普段からキャリーバックに入ることを嫌がらない事や「**待て**」「**おいで**」などのしつけを行う)
- 3.ペットの健康管理
(**予防接種**やノミなどの外部寄生虫の駆除を行う)
- 4.ペットが迷子にならないように
(迷子札を付けるとともに**マイクロチップ**を装着)
- 5.ペットの避難用具
 - フード(5日分)
 - 水(5日分)
 - 予備の首輪
 - リード
 - ガムテープ
 - 食器
 - 飼い主の連絡先
 - ペットの写真
 - ワクチン接種状況
 - かかりつけ病院の情報

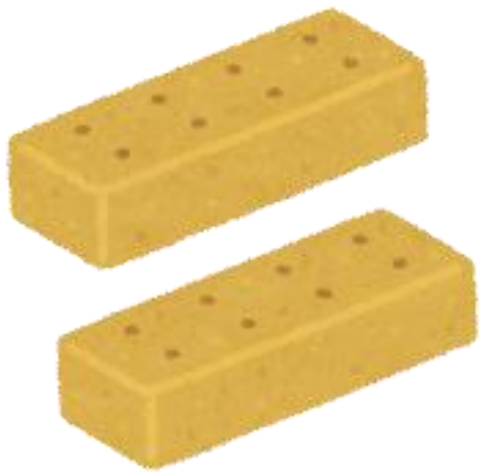




備えたい栄養補助食品

★妊産婦用

※避難バッグに3日分 家の備蓄に4日分



□栄養補助食品

- ・クッキータイプ
- ・バータイプ

□野菜ジュース
1日1本（1缶）



□水（軟水）
成人：1日2L
妊産婦：1日3L



★乳児用

□液体ミルク
1日5本



※飲料・食料には賞味期限があります。
→災害に備えて備蓄する際は、
賞味期限に気をつけましょう。

賞味期限の目安について

栄養補助食品

●クッキータイプ

製造日から約1年程度

長期保存用のものもあり

●バータイプ

10ヶ月程度

●野菜ジュース

紙パックは約6-9ヶ月程度

缶タイプなら長期保存用あり

ストレス緩和方法



動画を見てね

○ストレスが溜まると・・・

災害時妊産婦は身体的、精神的ストレスを抱えることによって胎児に影響を及ぼし、**早産**や**出生児低体重**のリスクが高まったり、産後も育児などによるストレスが溜まりやすい。



便秘
睡眠不足
倦怠感

○3点マッサージ

3点（頭・耳・足）マッサージを行うことで心身の緊張が解け頭に血がめぐるとなりリラックスに繋がる。

睡眠解消にも繋がるため効果的。

必要物品：ホホバオイル□

☆マッサージだけでなくクレンジ

ングや髪の毛のオイル、爪を保湿するネイルオイルとしても使用することができ災害時にも美容に役立つ。

☆天然の植物オイルであるため赤ちゃんの素肌にも刺激を与えにくく使用することができる。



未開封の場合は期限がないため(開封後は約1年)
災害バッグに入れておくと良いでしょう！



耳：耳の上の部分をお指と人差し指、中指で挟み耳たぶに向かってもんでいく。硬いところや痛いと感じるところはより丁寧にもんでいく。

頭：手のひらでオイルを伸ばし髪の毛の中に手を入れて頭皮にまんべんなくオイルを浸透させ、両手の指を全て使って、耳の上の後ろの部分から頭の上に向けて、指の腹で揉み込むように動かしていく。30秒から1分間程度行う。



足：足の甲、つま先、足裏を自分の好きな力加減でほぐしていく。指の間も行う。

1日1回でもいいので毎日行う！

場所も広く使わないので避難所などでも行うことができます。災害時のストレス解消の備えとして行い、ストレスをため込まないよう試してみましょう。

～プライバシーの保護～



☆外出先で行える授乳方法の工夫

- ・ 服装は上下に分かれた洋服が◎
- ・ ゆったりとしたセーターやブラウス
+ スカートやジーンズ
→ ボタンを外さないそのまま授乳できる。

赤ちゃんにおっぱいを
含ませる最初の一瞬だけ
を誰にも見せないように
すれば良い

ポイント！！

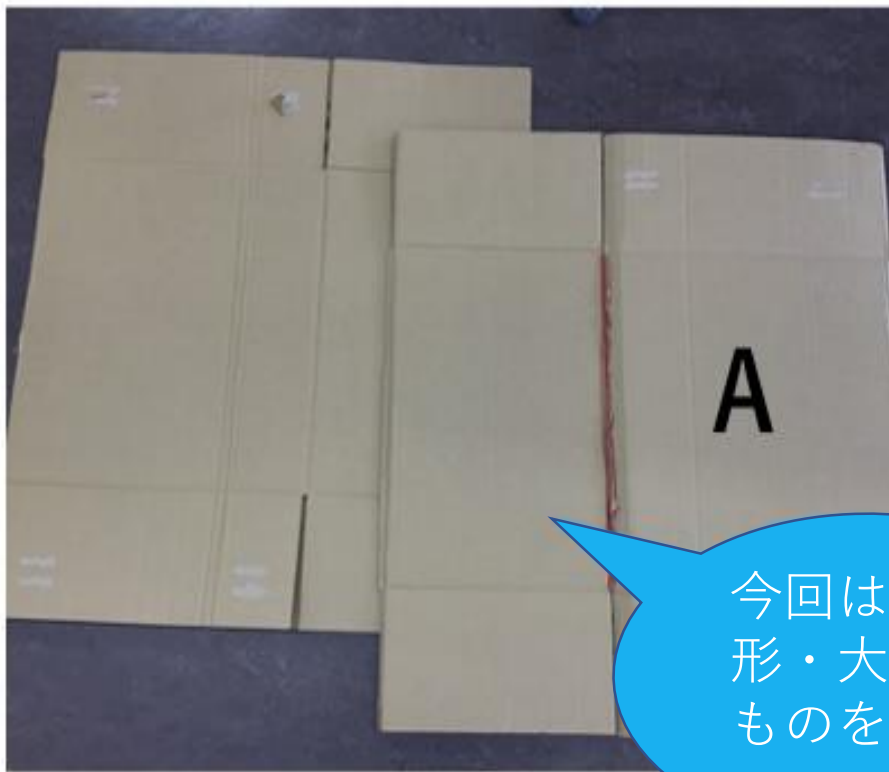
ブラウスのボタンは下から外して、上は止めたまま。

- ・ ショーツや肌着の胸の部分に2つ穴を開けておく。
- ・ ショールなどを肩から胸にかける。
→ 赤ちゃんをすっぽり覆う方法も！
- ・ Tシャツや肌着の胸の部分に
2つ穴をあけておく。

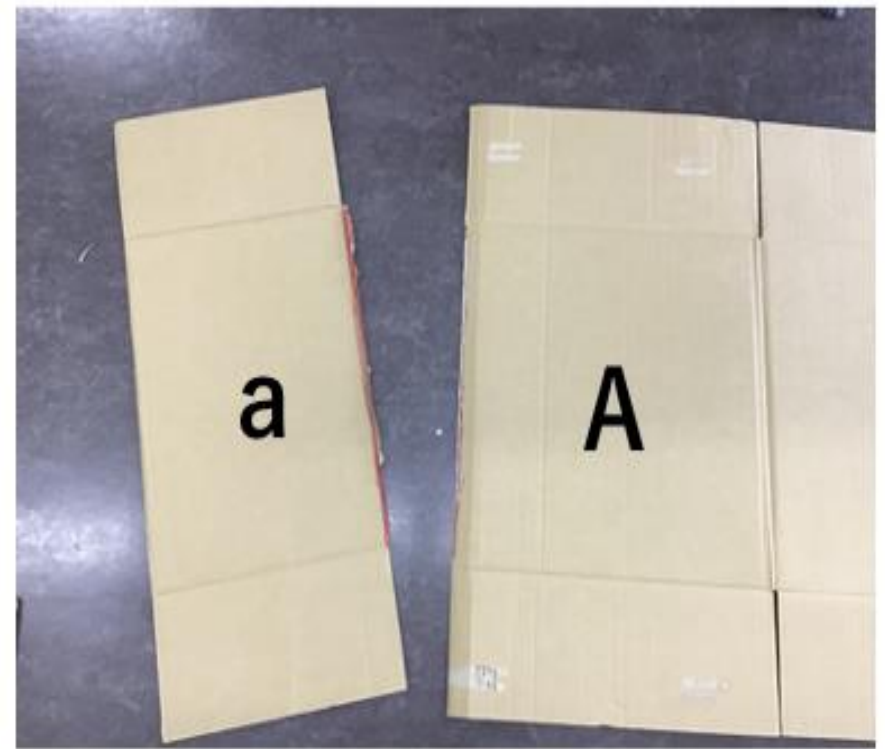


普段から使うものを工夫すれば、
授乳服にもなる！

☆簡易パーティションの 作り方

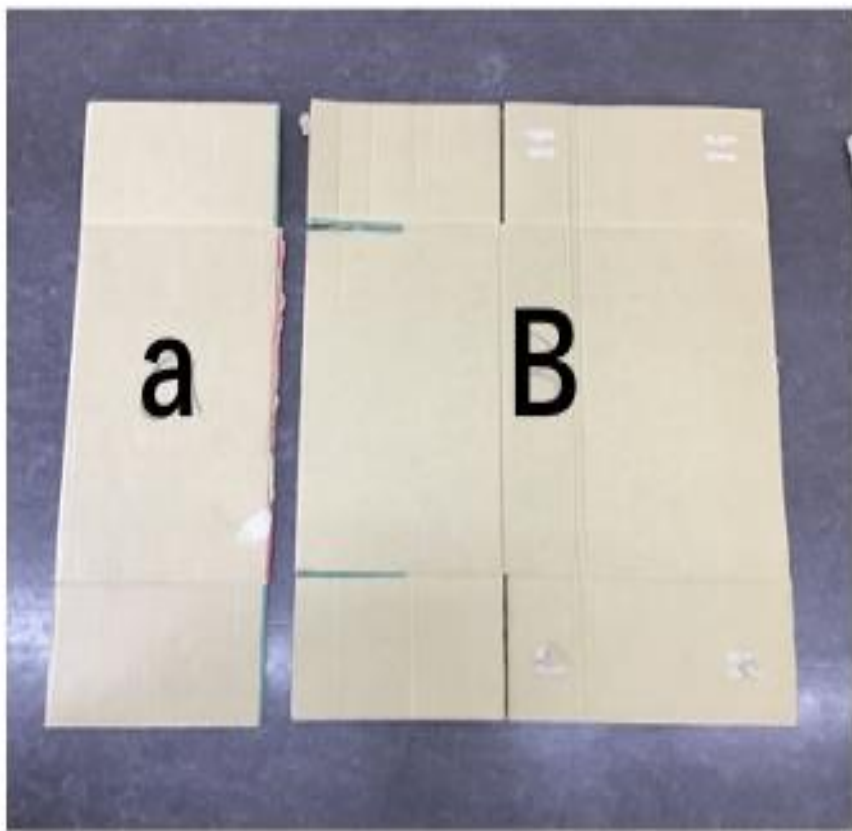


今回は同じ
形・大きさの
ものを使用

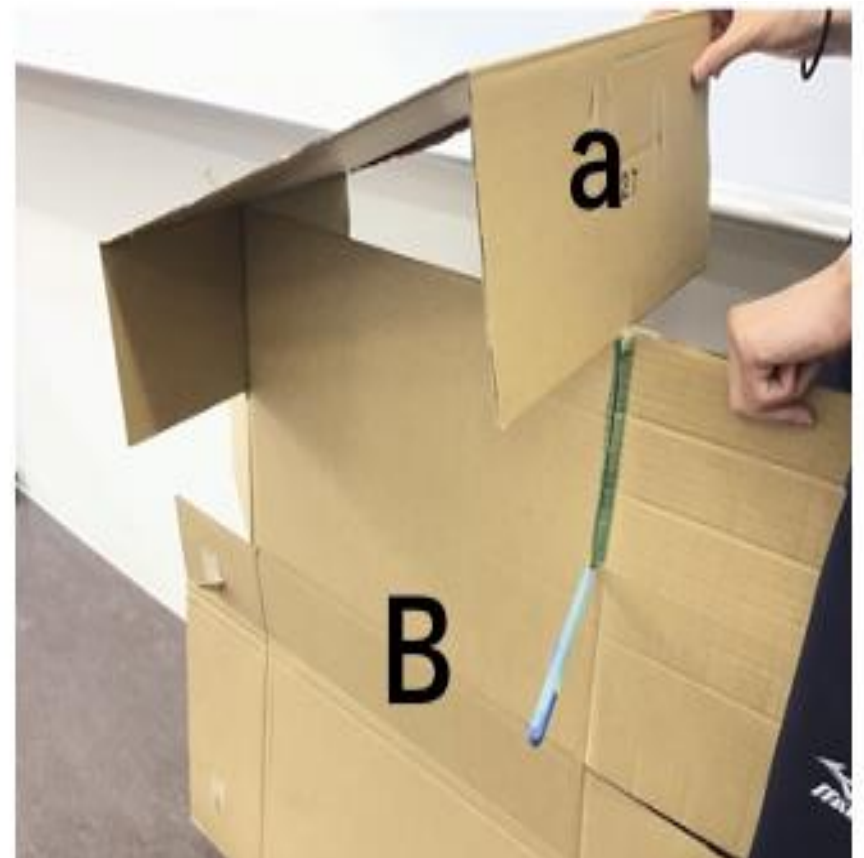


①Aの赤線の部分を
カットし横に広げる

②横に広げて、端をカット
(手の幅でもOK!)
土台完成



③切ったaとBを横にして
並べる (中央を揃える)
aの折り目に沿ってBに
線を引く(青線)



④線を引いた部分に切
り込みを入れる
切り込みにaを差し
込む

エコノミー症候群の予防方法



予防策①足の運動 足を組まない

動画を見てね



1.足の指でグーを作る



2.足の指をひらく



3.足を上下につま先立ちする



4.つま先を引き上げる



5.膝を両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す



6.ふくらはぎを軽くもむ

予防策②水分摂取

水分の補給で血液のめぐりが良くなり、血栓のリスクを下げる事が出来ます。1日に、500mlペットボトル2～3本を目安に、できるだけ飲むようにしましょう。

予防策③ゆったりした服装

男女にかかわらずベルトや下着は締め付けないゆったりとした衣服を着用する。

予防策④睡眠薬を使用しない

不自然な姿勢で寝てしまう危険があり、その事から血流を悪くする可能性があるため、日本旅行医学会では車中泊時の睡眠薬使用を推奨していない。

まとめ

車内生活を円滑に過ごすために、**エコノミー症候群の予防策を知り**、災害時に備えておきましょう。

厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_07384.html

日本旅行医学会j.stm.gr.jp/車中泊の血栓症予防！～熊本地震での被災者の方/

消毒薬の作り方と消毒方法

ー消毒薬の作り方ー



動画を見てね

①キッチン漂白剤を使った消毒薬の作り方

必要なもの

- ・塩素系漂白剤（付属キャップ1杯）
- ・水（1L）
- ・洗面器やバケツなど
- ・使い捨て手袋
- ・タオルもしくはキッチンペーパー



作り方（0.05%の濃度）

- 1.洗面器やバケツに水1L（500mlのペットボトル2本分）を入れる。
- 2.ハイターをキャップ1杯分（漂白剤の種類による）を入れる。
- 3.手袋をつけた手でよく混ぜる
- 4.完成！！

食器や哺乳瓶の消毒は、0.01%濃度（500mlのペットボトル1本の水に2.5ml：ペットボトルのキャップ半杯）の消毒薬を使用しましょう。



②家庭用洗剤を使った消毒薬の作り方

必要なもの

- ・台所用洗剤5ml（小さじ1杯）
- ・水（500L）
- ・洗面器やバケツなど
- ・使い捨て手袋
- ・タオルやキッチンペーパー



作り方

- 1.洗面器やバケツに水500ml（500mlのペットボトル1本分）を入れる
- 2.台所用洗剤を小さじ1杯分（5ml）を入れる
- 3.手袋をつけた手でよく混ぜる
- 4.完成！！



消毒に使える主な漂白剤

<豆知識>

○「塩素系漂白剤」

漂白剤に含まれている「次亜塩素酸ナトリウム」の酸化作用によりウイルスを破壊、無毒化する。

○「次亜塩素水」との違い

「次亜塩素水」は酸性で、短時間で効果があるが、保存状態次第では時間と共に急速に効果が無くなる。

【使用上の注意】

- ほかの薬品や消毒剤、洗剤（商品）を混ぜないで！
- 別々で使用するときも時間を少しおいて使用しましょう
- ハイターは、金属物質には使わないようにしましょう
- 商品パッケージやHPを確認しましょう！
- 塗装面（家具、ラッカー塗装部分、自動車の塗装面など）や、水がしみこむ場所、材質（布、木、壁など）には使わないようにしましょう

錆びてしまうよ

シミになるよ

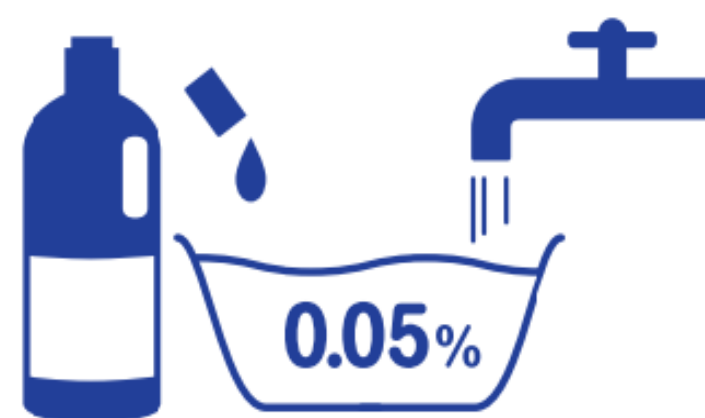


参考：厚生労働省；新型コロナウイルス対策 身の回りを清潔にしましょう。 [感染防止対策チラシ0618 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

消毒に使える家庭用洗剤

洗剤の中に、「直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム」「アルキルエーテル硫酸エステルナトリウム」が成分として使用されているものは、消毒薬として使用できる。

- **食器用洗剤**
(例：ジョイ・キュキュットなど)
- **お風呂用洗剤**
(例：バスマジックリンなど)
- **トイレ用洗剤**
(例：スクラビングバブルなど) ほか



シャンプーやボ
ディソープにも
入っているよ。

<豆知識>

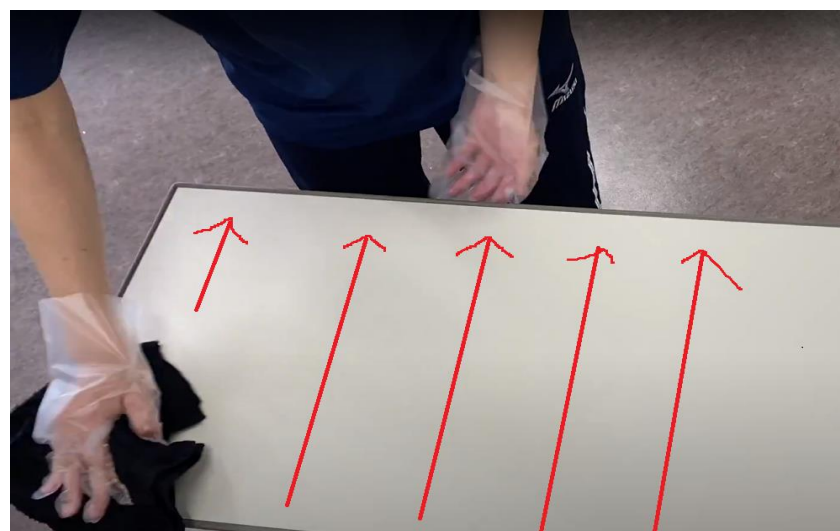
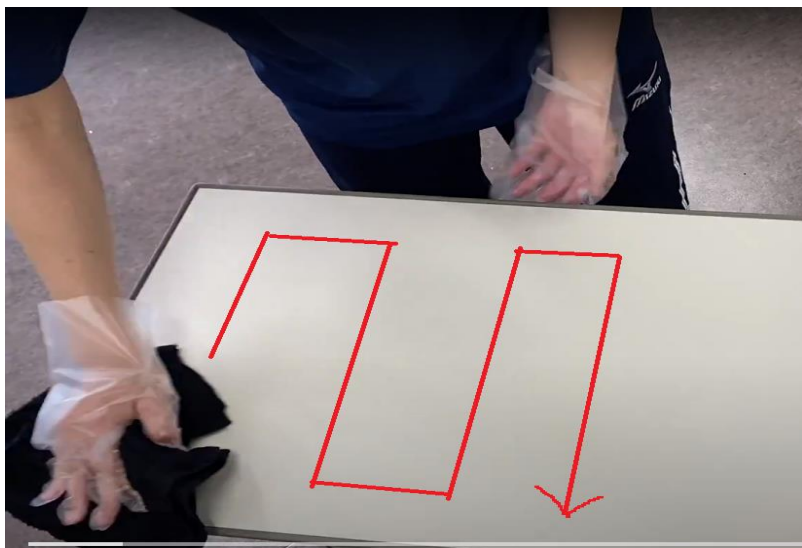
○洗剤や石鹼には、界面活性剤が使用されている。界面活性剤は、ウイルスの表面の膜を破壊することによって、殺菌する働きがある。

独立行政法人 製品評価技術基盤機構, 「NITEが行う新型コロナウイルスに対する消毒方法の有効性評価に関する情報公開」
<https://www.nite.go.jp/information/koronataisaku20200522.html>.

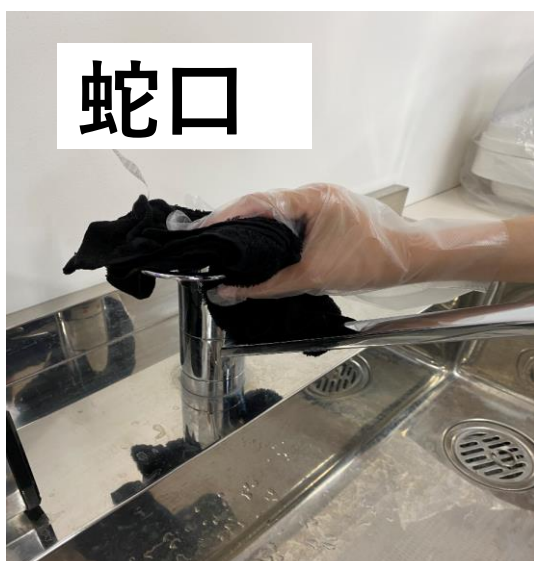
消毒剤の作り方と消毒方法

－消毒の仕方（拭き方）－

- ・目に見える汚れは消毒前に拭き取りましょう
- ・消毒薬のついたタオルやキッチンペーパーを一筆書きまたは、一方向に拭く
- ・水拭きを同様の拭き方で行いましょう



使い方例 ① 普段の生活の場で



< 注意点 >

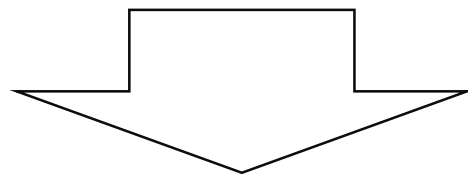
- ・目に入ったり、皮膚に触れないようにしましょう
- ・霧吹き等に入れて空気噴霧は行わない
- ・保存はできないので、使いきれぬ量を作りましょう
- ・換気して使用しましょう

消毒できるもの
トイレ、リモコン、
スイッチなど

使い方例 ②災害時

避難所は

清潔を保つことが難しい



- * 共同生活となる！
- * 断水など、トイレが使用できないことが多い！
 - 簡易トイレ、公衆トイレなどを使用する
 - 流水による手洗いが難しい！
- * アルコール付きウェットティッシュなどが不足しがち

紹介した消毒薬を使う場所の例

- ・ 簡易トイレの周囲など人が良く触るところ
- ・ おむつ交換をした台
- ・ 食事をするまえの机 など



- * タオルとしてキッチンペーパーやティッシュを代用しましょう。
- * 災害時は水が不足するので手洗いの代わりに擦式手指消毒薬を準備しておきましょう。

おむつの代用品



動画を見てね

必要なもの：ナイロン袋（レジ袋）、タオル、ハサミ
<おむつの作り方>



① ビニール袋の持ち手、両端を切る

② 袋に合わせてタオルを折る
※男の子は前を多めに、
女の子は後ろを多めにする



③ 袋の持ち手部分を丸めてからお腹の上で結ぶ (①)。

④ 下に余っているタオルを重ねてお腹の上に持ってくる。



⑤ あまっている袋を③で結んだところの下から通す (②)
結びなおしてもOK!

⑥通した袋を結ぶ。袋の大きさ、お子さんの特性に合わせて結び方を変えてください。

1)



あまった袋をお腹の周りに巻く。

寝ていることが多いお子様はこちらがおすすめ！

2)



もう片方の持ち手を後ろで結ぶ。

起き上がったたり活動が多いお子様はこちらのほうが安定するためおすすめ！

おむつの消臭方法

必要なもの：水、クエン酸、スプレー容器

<クエン酸スプレー>



- ①クエン酸小さじ1/2杯、100mlを用意
- ②クエン酸と水を混ぜ合わせる
- ③使用後のおむつに吹きかける

クエン酸を**そのまま**使用済みのおむつを入れた袋に振りかけても消臭効果がある。

👉おしっこ（アルカリ性）→酸性のクエン酸で中和




必要なもの：水、**重曹**、スプレー容器

<重曹スプレー>



- ①重曹小さじ1、水100mlを用意
- ②重曹と水を混ぜ合わせる
- ③使用後のおむつに吹きかける

重曹を**そのまま**使用済みのおむつを入れた袋に振りかけても消臭効果がある

 うんち（酸性）→アルカリ性の重曹で中和

※うんちは簡易トイレやトイレに捨ててから汚れた方を内側におむつを丸める

☆**その他消臭効果のあるもの**☆

新聞紙…使用済みのおむつを包む

コーヒー豆…使用済みのおむつを入れている袋に入れる

食パンの袋…使用済みのおむつを入れる



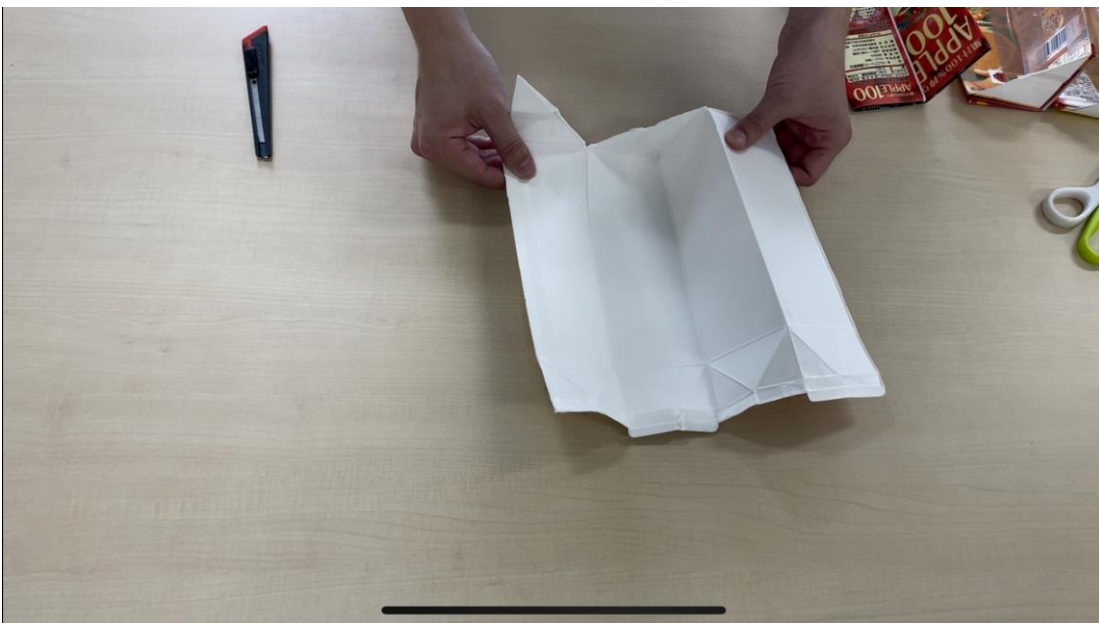
簡単！

動画を見てね

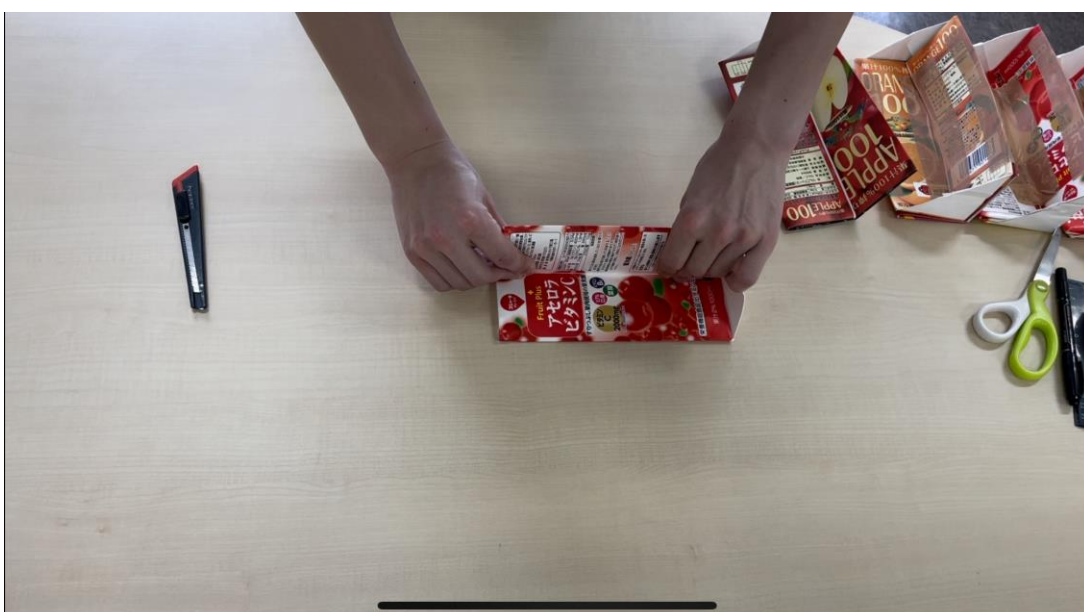
簡易トイレの作り方



必要なもの：2L
ペットボトル6本入
りの段ボール箱・牛
乳パック8本・ガム
テープ・プチプチ
シート・カッター・
ハサミ・ペン・定
規・黒色のゴミ袋・
目隠しポンチョ



①牛乳パックをカッターで
写真のように切る。



②牛乳パックを内側に織
り込んでいく。



③織り込んだ牛乳パック
2つを上下反対にして組
み合わせてガムテープで
留める。



④段ボールを牛乳パック
の高さに合わせて切り込
みを入れて外側に開けた
後、③の牛乳パックを段
ボールの角に貼り付ける。



⑤段ボールの両端を写真
のように織り込んで便座
を作る。

簡易トイレの作り方



⑥前後に開いている段ボールの片方のみカッターで切り取り、切り取っていない方にガムテープで貼り付ける。



⑦便座のところの形に合わせてプチプチシートをガムテープで貼り付ける。

携帯トイレなどがあればそれを取り付けても良いです



⑧黒のゴミ袋を取り付け、中に水分の吸収ができるように新聞紙を入れる。



⑨蓋を閉めれば簡易トイレの完成。



⑩もう少し補強が必要な場合は、中央にも牛乳パックの柱を貼り付ける。



⑪プライバシーが確保できない場所などではポンチョを着て行うと良い。

※災害時は、一見トイレの使用が可能そうな場合でも、下水の配管が壊れ、トイレが使用できない場合が多いです。トイレの使用が確認できるまで、簡易トイレを使用しましょう。

離乳食の作り方



動画を見てね

〈必要なもの〉

- カセットコンロ
- ガスボンベ
- 水
- 耐熱ポリエチレン袋
- 紙皿などの器
- 包丁、まな板など



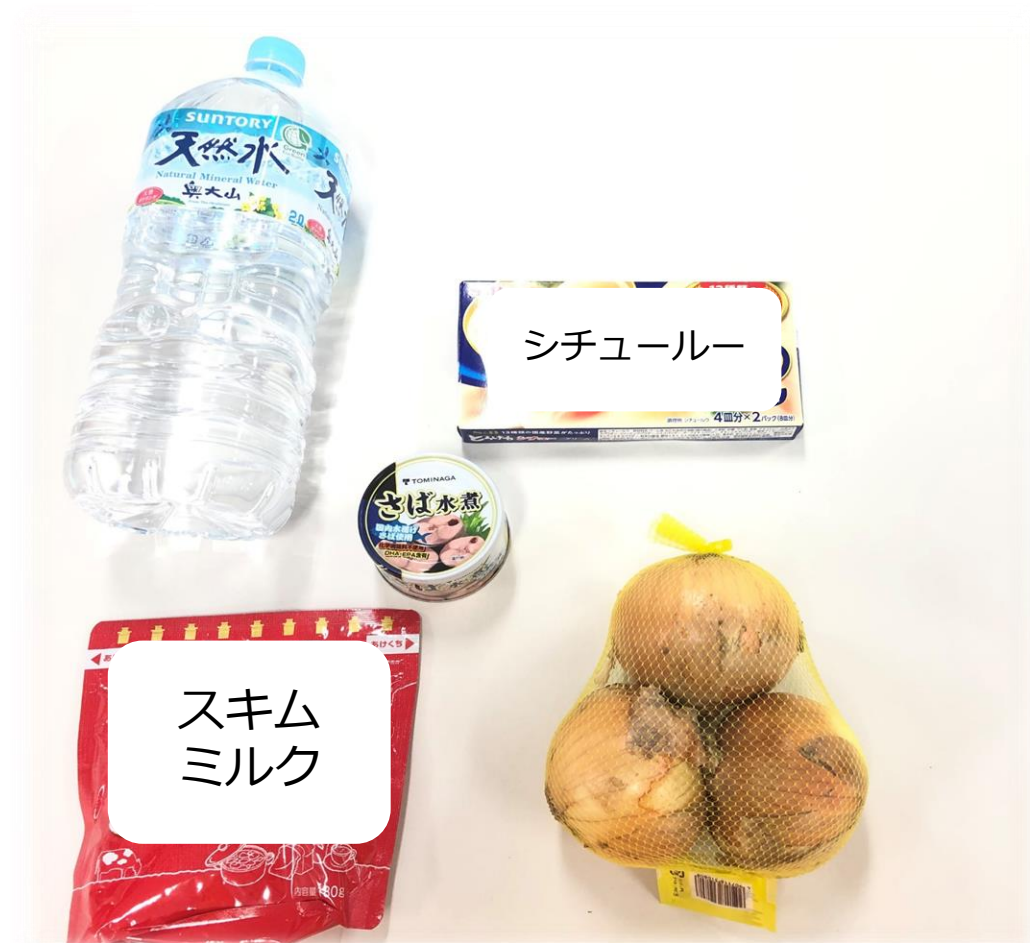
〈わかめご飯〉

- 無洗米30g
- 水150cc
- 乾燥わかめ（粉碎）小さじ1/2
- スkimミルク小さじ1



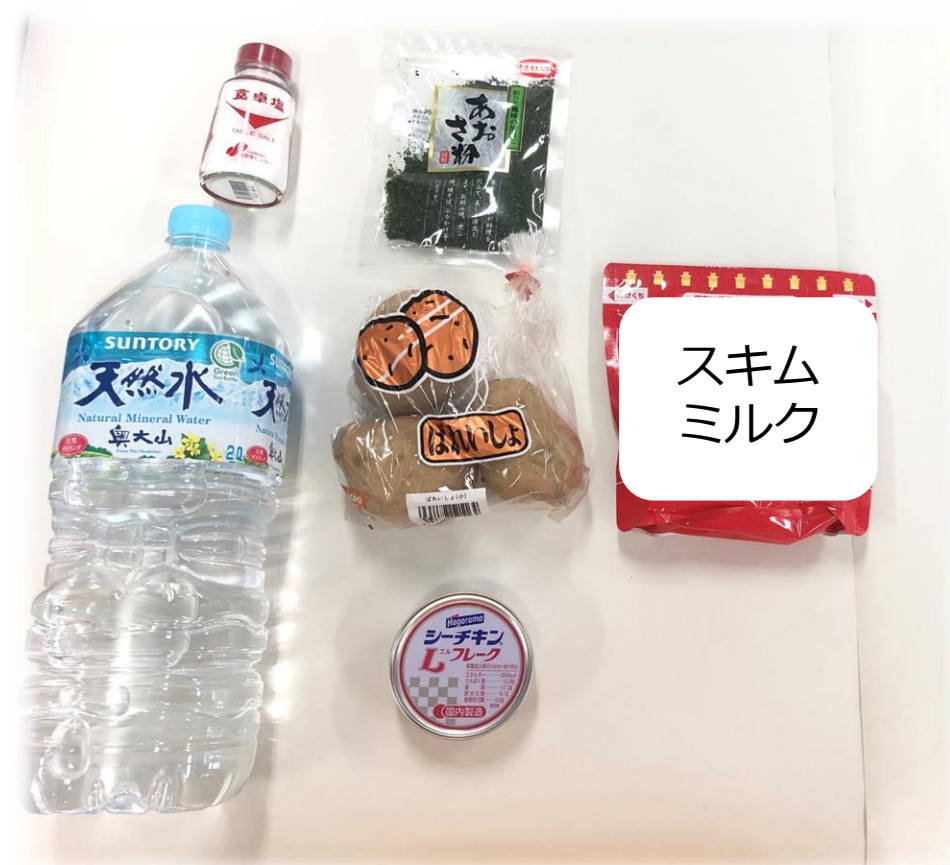
〈シチュー〉

- サバの水煮缶（身の部分） 20g
- 玉ねぎ 1/8
- シチュールー 1/2かけら
- スキムミルク 小さじ1
- 水 100cc



〈ポテトサラダ〉

- ツナ缶 小さじ1
- じゃがいも 50g
- スキムミルク 小さじ2
- 水 大さじ2
- 塩 少々
- あおさ 適量



離乳食の作り方

わかめご飯

- ①わかめは細かく砕く。
- ②耐熱ポリ袋に材料をすべて入れ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③材料を混ぜ合わせ均一に広げながら沸騰した鍋の中に入れる。
- ④再沸騰したら、蓋をして中火で20分加熱する。
- ⑤耐熱ポリ袋の結び目を切り落とし、器に盛りつける。



できあがり!!

シチュー

①玉ねぎは小さめの角切りにする。

②サバは骨と皮と血合いの部分を取り除く。

③わかめご飯の②～⑤と同じ工程。



できあがり!!

お子様に食べなれてもらって
ください。

離乳食の作り方

ポテトサラダ

- ①じゃがいもは皮をおき一口大に切る。
- ②耐熱ポリ袋にあおさ以外をすべて入れる。
- ③耐熱ポリ袋に材料をすべて入れ、空気を抜いて、口を結ぶ。
- ④材料を混ぜ合わせ、均一に広げながら沸騰した鍋の中に入れる。



⑤再沸騰したら、蓋をして中火で20分加熱する。

⑥耐熱ポリ袋の状態のままじゃがいもをつぶし、あおさをふりかける。

右のようにボールなどでつぶしてもOK！



できあがり!!

高齢者の方も食べられます。
家族で試食しましょう。

大人の食事



☆災害時のための備蓄品

動画を見てね

○主食

米、いも類、カップ麺、乾類など



○主菜

さば缶、ツナ缶、いわし缶、レトルト食品、魚肉ソーセージなど



○副菜

ひじき・わかめ等海藻類、野菜類(玉ねぎ、にんじんなど)



○飲料

水、野菜ジュース、野菜スープ(缶、紙パック、粉末等)



○その他・栄養補助食品

菓子(チョコレート、あめなど)、
果物(フルーツ缶など)

<必要な物品>

- ・カセットコンロ
- ・ガスボンベ
- ・水
- ・耐熱ポリエチレン袋
- ・紙皿などの器
- ・包丁、まな板など

<わかめと梅の混ぜごはん> (材料1人分)

- ・無洗米 80g
- ・水 120g
- ・スキムミルク 12g(大さじ2杯くらい)
- ・乾燥わかめ 2g(小さじ山盛り1杯くらい)
- ・梅干し(乾燥) 2g(小さじ1杯くらい)
- ・白ごま 適量



大人の食事

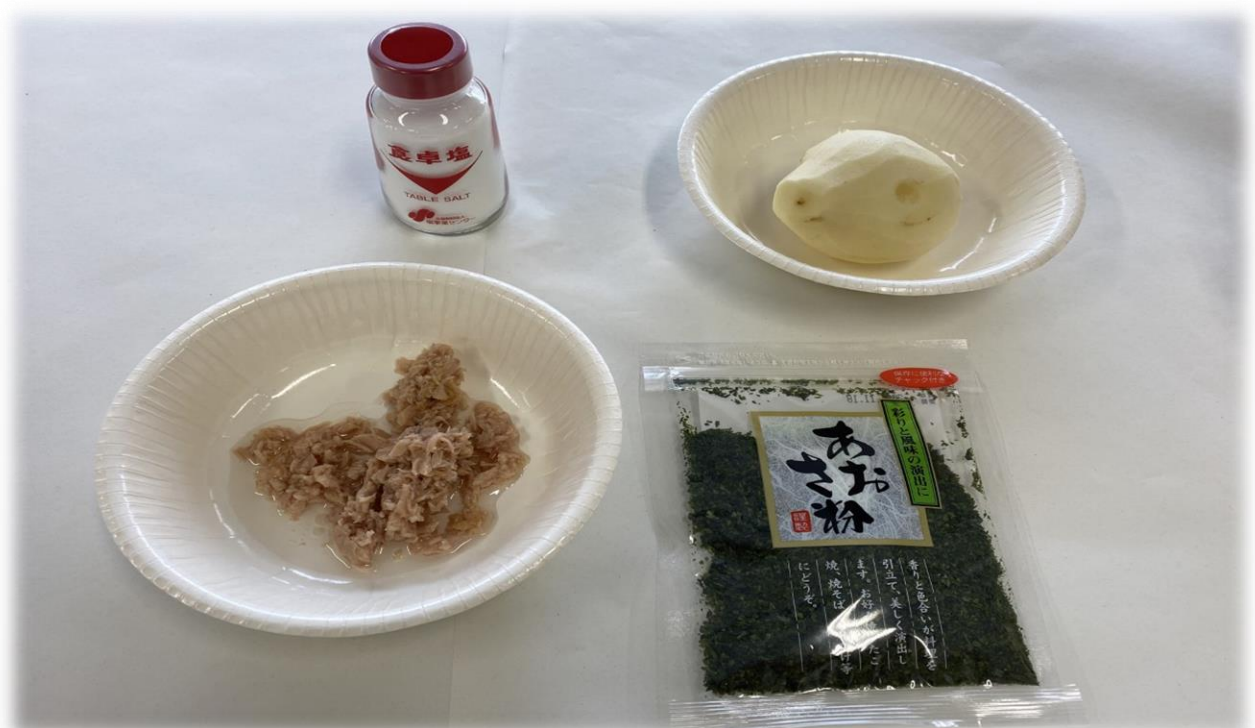
<サバ水煮缶と玉ねぎの即席カレー> (材料1人分)

- ・ サバの水煮缶身の部分50g
- ・ 玉ねぎ60g(中1/4くらい)
- ・ カレールー15g(8皿分で1ブロック)
- ・ 鯖缶の煮汁+水 120cc



<ツナ缶ポテトの磯風> (材料1人分)

- ・ ジャガ芋 120g(中1/2くらい)
- ・ ツナ缶(フレーク) 35g(小缶・1/2くらい)
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ あおさ 適量



☆わかめと梅の混ぜごはん

①わかめを細かく砕く

②耐熱ポリ袋に材料をすべて
入れ、空気を抜いて、
入口の方で結ぶ

③食材を混ぜ合わせ、
沸騰した鍋の中に入れる



④再沸騰したら、蓋をして中火で20分間加熱する



大人の食事

☆サバ水煮缶と玉ねぎの即席カレー

①玉ねぎは大きめに角切りにする

②サバはそのまま丸ごと使用する

③耐熱ポリ袋に材料をすべて入れ、空気を抜いて、入口の方で結ぶ

③食材を混ぜ合わせ、沸騰した鍋の中に入れる

④再沸騰したら、蓋をして中火で20分間加熱する



できあがり！



☆ツナ缶ポテトの磯風

①じゃが芋は皮をむき、
ひと口大に切る



②耐熱ポリ袋にあおさ以外の
材料をすべて入れ、空気
を抜いて、入口の方で結ぶ



③食材を混ぜ合わせ、
沸騰した鍋の中に入れる

④再沸騰したら、
蓋をして中火で20分間加熱する



動画を見てね

お薬の飲ませ方



必要なもの

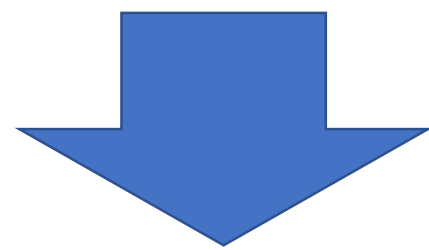
- ・お薬
- ・ゼリー
(お薬飲めたねなど)
- ・お皿(容器になるもの)
- ・スプーン

①お薬とゼリーを混ぜて飲む方法



👉 コップやお皿にラップを敷くと
繰り返し使える

②お薬をゼリーで包んで飲む方法



*お薬を飲ませるときは
お子さんの一口サイ
ズに合わせてましよう。



お薬の保存方法



必要なもの
・保冷バッグ
・保冷剤

冷シップも保管
可能です。

普段、飲んでいるお薬で冷蔵保存が必要な
お薬は、事前に保冷バッグと保冷剤を準備し
ておくといいでしょう。

ゼリーも冷たく保てます。

保冷バッグや保冷剤は100円ショップな
どでも購入可能です。備えましょう！

3日間～1週間分の予備薬を用意して、すぐ
に持ち出せるようにしておくといいでしょう。

お薬手帳も忘れずに！！

災害時に手持ちの市販薬を服用する際には、
医師や薬剤師に相談しましょう。

メモ

災害に備えて家族で準備しておきましょう

家族で話し合っておきましょう

一時の避難場所

避難場所

家族の最終集合場所

家族の連絡先（緊急時連絡先）

名前	ふりがな	年齢	関係	電話

緊急時に必要な情報

健康保険証	
普段している薬 持病など	
かかりつけ医	

◎災害用伝言ダイヤル171（固定電話）、災害用伝言板（携帯電話）での連絡方法も確認しておきましょう。

メモ

下記のQRコードおよびURLよりアンケートにご回答
いただけるようにしました。

どちらからでも結構ですので、ご協力お願いします。

<https://forms.office.com/r/2zBNxmn6Sr>



育Gの会クローバー（京都先端科学大学）

編集 今西誠子・鳶田理佳・杉山智春

作成 海野颯太・片山萌・加能祐希・蔵貫優果・笹尾泰生・
中川安奈・仲西琴音・西村鈴華・堀菜奈佳・牧岡和希・
松崎亜実

2021年8月