4　災害時の連絡

家族で決めておく連絡のルール

日中、家族は離ればなれ。災害時の連絡方法は家族内であらかじめ複数決めておきましょう。

集合場所・避難場所

どこで落ち合うか、どこに避難するかを決めておく。

行先のメモを残す場所・方法

空き巣防止のため、玄関の扉の内側などに貼る。

災害時の連絡手段
（災害用伝言サービスなど）

キーとなる番号を決めておく。LINEやTwitterなどのSNSの活用も有効。家族グループを作っておくとよい。

連絡の取り次ぎ先
（遠方の親戚・知人など）

災害時に連絡の取り次ぎをしてくれる遠方の親戚・知人の家を決めておく。

あらかじめ確認し、家族で共有しよう

- ☐ 家族や安否確認を取りたい人の連絡先
- ☐ 地域のハザードマップ　京都市　防災マップ　検索
- ☐ 地震発生時の地域の集合場所と避難所への行き方
- ☐ 水害発生時の指定緊急避難場所（水害）への行き方
- ☐ 保育園・幼稚園などの連絡先と災害時の情報伝達や引き渡しルール
- ☐ かかりつけの小児科・産婦人科の連絡先

京都市では「京都市地域コミュニティ活性化推進条例」を定めて、自治会・町内会などの地域活動を応援しています。万一の災害時には、安否確認や避難活動など地域が一体となって行うことが必要になります。
そのためには、隣近所とのつながりをもっておくことが重要です。また、避難所が開設された場合、その運営は地域の自治会や自主防災会の皆さんが中心となって行われます。日頃から地域の自治会や自主防災会としっかりと連携を図っておいてください。中京区役所では、「防災マニュアルブック（平成28年度発行）」を作成して配布しています。このたびの「小さなお子さんを持つ家庭のための防災ハンドブック」とあわせて、災害時への備えに活用してください。

入りましょう！自治会・町内会に。
自治会・町内会はまちと人を守っています。

発行：京都市中京区役所地域力推進室
〒604-8588　京都市中京区西堀川通御池下る西三坊堀川町521
TEL：075-812-2421　FAX：075-812-0408　MAIL：nakagyo@city.kyoto.lg.jp
協力：NPO法人プラス・アーツ
平成30年11月発行　京都市印刷物：第303147号

京都市

小さなお子さんを
持つ家庭のための

防災ハンドブック

BO-SAI HAND BOOK

中京区

©NPO法人
プラス・アーツ
＋文平銀座

1　応急手当の方法

直接圧迫止血法

こどもにありがち　**転落**　**骨折の応急手当**

傷口を心臓より高くして圧迫止血法を行う。骨折の疑いがあるときは、添え木などで固定する。

骨折の応急手当

こどもにありがち　**転落**　**骨折の応急手当**

持ち物はリュックなどを使い、両手が自由に使えるようにする。

心肺蘇生法

子どもの場合（乳児・幼児）　圧迫の深さ：胸の厚さの約1/3

乳児（1歳未満）	幼児（7歳程度まで）
2本の指で圧迫	片手で圧迫

人工呼吸ができない・ためらわれる場合

心肺停止した人の口から出血していたり、シートマスクやマウスピースの感染防止具を持っていない場合などは、胸骨圧迫のみをくり返しおこなう。

異物の除去

こどもにありがち　**窒息**　**誤飲**

飴玉や硬貨など危険なものは子どもの手の届くところに置かない。

乳児（1歳未満）

反応がある場合は、頭部をすばやく背側の打撃と胸部を上方を実施する。

※反応がなくなった場合は心肺蘇生法を開始。

背部叩打法	胸部突き上げ法

幼児（7歳程度まで）

腹部突き上げ法（保護者向け）と背部叩打法を参考にその回数や順序は臨機応変とれるまで続ける。

※反応がなくなった場合は心肺蘇生法を開始。

背部叩打法	腹部突き上げ法

❶ トイレットペーパーの芯など大きなものなら、口の中に入れてしまいそうなもの。
【事故事例】　**チョウ**　**ボタン**　**電池**　**磁石**　**ネックレス**　**ビー玉**　**コイン**　**ゴム風船**　**など**
特に危険な物：たばこ、ボタン電池、磁石、キャベツルボタル

2 災害時に役立つ防災グッズ（非常時持ち出し用）

※各家庭やお子さんの状況に応じたグッズを備えておいてください。



いつもの子育てバッグに避難グッズを

レギュラーグッズ



紙おむつ
災害時もないと困る必需品。



おしりふき
赤ちゃんのおしり以外にも手や体を拭ける。



飲料水（水筒）
飲料用やミルク用にいつも携行を。



ポリ袋・レジ袋
応急手当、水の運搬、調理など、多用途に有効。



救急セット・常備薬
子どものケガ、体質にあわせて新創膏や常備薬の準備を。



おやつ
幼児向けのおやつは手に入りにくい、少し多めに。



バスタオル
外出先で宿泊を強いられた際の防寒具として。



母子手帳・お薬手帳
適正な薬をスムーズに出せる。保険証、診察券のコピーも。

＋αで入れておくとよいもの



充電式バッテリー
携帯電話用に。充電容量が大きいものがおすすめ。



非常用アルミ保温シート
携帯しやすく静音性の高いものがおすすめ。



ホイッスル
閉じ込められたとき音で助けを求める。



大判ハンカチ
包帯・マスク・ナプキンなど多用途で活躍。

避難グッズはできるだけコンパクトに



紙おむつ
無理せず持ち出せる範囲で準備を。



おもちゃ・絵本
避難先などでも遊べるようにお気に入りのおもちゃを。



レインコート
家屋の倒壊などで舞う粉塵から全身を守る。



マスク
子どもサイズは支援物資として入手困難。



ヘッドライト
被災後の足元の悪い夜道を移動するために。



携帯ラジオ
被災直後の正確な情報収集のための必需品。



着替え
避難生活が長期化した場合に備えて。



口腔ケア用ウェットティッシュ
水がなくても、口の中を清潔にして感染を予防。



抱っこひも
両手を空けて安全に子どもと避難できる。



生理用品・母乳パッド
避難所に留まることを想定して少し多めに。



携帯トイレ
断水で避難先のトイレも使えない可能性が高い。



歩きやすい靴
子どもの足に合った靴は特に入手困難。



使い捨て哺乳瓶
地震で落下しても割れにくく消毒不要で避難先で便利。



靴下
埃や泥でいつもより汚れやすいので多めに必要。



爪切り
爪を切ってあげられなくて困ったという声も。



貴重品
保存袋などに入れて持ち出せる工夫を。現金は小銭も。

3 災害時に役立つ防災グッズ（自宅避難用）

※各家庭やお子さんの状況に応じたグッズを備えておいてください。

あると役立つ自宅避難基本グッズ



携帯トイレ
普段から、どんなトイレでも用がたせるように練習を。



救急セット
災害時、子ども用の薬は入手困難。常備薬もまとめて入れておく。



子ども用口腔ケアウェットティッシュ
低刺激の子ども用も備えておくと安心。



からだふきタオル
お風呂に入れない避難生活時に重宝。



カセットコンロ
大変なときだからこそあたたかい食事を。



カセットボンベ
約1ヶ月の被災生活に備えて5パック（15本）必要。



携帯ラジオ
停電時の正確な情報収集に役立つ。



乾電池
電気機器の電源として多めに。機器から外して保管しておく。



飲料水
1日1人2L、最低3日分を用意しておく。

日用品や子ども用品はローリングストックで備える

数量は4人家族で1週間分を常時ストックしておく目安。



トイレットペーパー



ラップ（ロングタイプ）

ポリ袋（大、中、小）

生理用品

ウェットティッシュ類

紙おむつ

ミルク

おしりふき

キャンプ道具は自宅避難時に活躍する

LEDランタン
リビング、キッチン、トイレの照明として「3つ」程度用意を。

ヘッドライト
両手が空き、夜間の作業や運搬時に重宝。

クーラーボックス
停電時、生鮮食品・食材の延命に。

革手袋
作業時のけが予防に。革手袋がおすすめ。

知って得する多機能防災グッズ

新聞紙

折ってポリ袋をかぶせて紙食器として。

折り畳んで添え木に。

ガムテープ＋油性マジック

家族や知人にメッセージなどを残す時に使用。

ラップ

けがの応急手当に。

食器にかぶせて洗浄の水の節約に。

大判ハンカチ

粉塵を防ぐマスクに。

けがの応急手当に。

ポリ袋

調理、水の運搬等多用途に。

レジ袋

三角巾がわりに。

手当時の感染防止に。