

子育てファミリーのための

ぐらっとときても 安心 BOOK

— 地震から ^{あい}人 で家族を守りたい —

改訂版



岩 沼 市



ハンドブック発行にあたって

《ハンドブック発行の経緯》

岩沼市では、平成 20 年度に当時宮城県から指定を受けていた「地域まると子育て支援モデル事業」の一環として、この「子育てファミリーのためのぐらっときても安心 BOOK」を作成しました。編集にあたっては子育て中のお母さんで構成された「岩沼ママのぐらぐら対策チーム」の協力を得て、岩沼で子育てをしているお母さん方のための情報を同じママの目線で形にする点を重視しました。

その後、2011（平成 23）年 3 月に発生した東日本大震災の経験を「これから子育てをするママの役に立つものに！」と、新たな子育て中のママ達が編集スタッフとなり、第 2 次改訂が行われました。

《第 3 次改訂について》

このハンドブックは、発行以来、子育て支援センターをとおして、1 歳 8 か月児健診の際の「親子ふれあい絵本交付」と共に、子育て中の世帯にお渡ししてきましたが、前回の改訂から 6 年が経過し、一部の情報については更新が必要となりました。

この度の改訂は、ゼロから取り組んでくださった「岩沼ママのぐらぐら対策チーム」の皆様と東日本大震災を経験してその体験をみんなの役立つものに…と改訂にご協力いただいた皆様の思いをそのままに一部の情報更新を行ったマイナーチェンジとなります。例えば、以前は避難所の一覧を掲載していましたが、地震やその他の災害によっては避難所が異なる場合がありますので、今回は市ホームページの関連情報にリンクする二次元コードを掲載しスマートフォン等から確認しやすいように変更しました。

《子育て中の皆様へ》

このハンドブックに掲載している内容は、既に多くの皆様のご存じのことがほとんどかもしれません。しかしながら、災害が発生した時に、子どもと一緒にいる、子どもと一緒にいない（保育園や幼稚園に行っている…祖父母に預けている…）、自宅にいる・いない、旅行先にいる等、様々なケースが想定されます。大きな自然災害を防ぐことは誰にもできませんが、普段から「こんな時はどうする？」ということをご家族で話し合っておくことが大切です。

東日本大震災発生時、ある方は、沿岸部の実家で暮らす高齢のご両親を探しに車で向かいましたが、ご両親は地震発生直後に近所の方の車で既に避難していました。大災害の場合は家族と連絡を取ることもできない場合がありますが、何もない平和な日常から家族で話し合い備えをしておくことで被害を最小限にすることができるとは幸いです。

大切な命を授かった今、このハンドブックがご家族の備えのきっかけになれば幸いです。



*ハンド BOOK 作成にあたって

*もくじ

1. 東日本大震災 ～岩沼市の記録～	1
2. 地震を体験したママの声	3
3. 地震発生！ その時、どうする!?	4
4. 地震に備えた 安全・安心なリビング、寝室のポイント ..	5
5. 外出時に被災したら!?	7
6. 非常時持ち出し品・備蓄品チェックリスト	10
7. 地震でケガをしてしまったら	13
8. 緊急時に役立つ応急手当の基礎知識	14
～冷静な判断と適切な応急手当が必要です～	
9. 被災後のケア	14
10. 体調管理に気をつけよう!	15
11. 家族の連絡先リスト	16
12. 避難について	17
13. 伝えて行きたいママの知恵袋	18

*「子育てファミリーのための

ぐらっときても安心 BOOK」参考文献

19



1. 東日本大震災 ～岩沼市の記録～



2011年3月11日(金) 午後2時46分

三陸沖を震源とする巨大地震発生 (マグニチュード9.0 岩沼市 震度6弱)

3月11日(金)

- ・観測史上最大の地震による津波で未曾有の被害
- ・災害対策本部設置
- ・避難所開設
- ・陸上自衛隊(船岡駐屯地)救出活動開始
- ・市長による災害 FM 放送を開始

最大震度7(栗原市)
宮城県内の死者、行方不明者は
10,858名
(H25年1月1日現在)

3月12日(土)

- ・給水車による水の供給開始

東保育所の子どもたちは、避難した玉浦小学校で先生方と一晩過ごしました。

3月13日(日)

- ・災害ボランティアセンター開設(県内初)
- ・陸上自衛隊33普通科連隊(三重県津市久居駐屯地)救出活動開始

3月14日(月)

- ・災害総合相談窓口を市役所1階に開設
- ・玉崎浄水場復旧
- ・沿岸部の被災地を除き一般家庭ごみ回収再開
- ・電気一部通電再開

家族や知人の安否確認、給水所など生活関連情報まで、エフエムいわぬまは災害時の情報源として大変役立ちました。
FMいわぬま 77.9MHz

3月16日(水)

- ・沿岸部を除き電話が復旧

3月18日(金)

- ・緊急生活支援金の支給手続き開始
- ・水道一部通水再開

電気、ガス、水道、交通機関がストップ、高速道路通行止め、電話回線、携帯電話、インターネットが、ほぼつながらない状態が続きました。

3月22日(火)

- ・県仮設住宅説明会

3月28日(月)

- ・仮設住宅着工

4月1日(金)

- ・市民バス運行再開(東部地区の一部を除く)
- ・保育所の通常保育再開(東保育所を除く)

4月3日(日)

- ・JR岩沼-仙台間運行再開

4月7日(木)

- ・午後11時32分

宮城県沖を震源として M7.4 の地震発生 岩沼市震度6弱

4月11日（月）

- ・午後5時16分

福島県浜通りを震源として M7.1 の地震発生 岩沼市震度5弱

4月13日（水）

- ・仙台空港国内線再開

4月15日（金）

- ・南部地区総合福祉プラザ（みなみプラザ）
一般来館受け入れ開始

4月18日（月）

- ・市内電力の97%復旧

4月21日（木）

- ・市内4小学校入学式

4月22日（金）

- ・市内4中学校入学式

4月29日（金）

- ・仮設住宅の引き渡しを開始

6月3日（金）

- ・希望者全員が仮設住宅への入居を終了

6月5日（日）

- ・陸上自衛隊33普通科連隊が撤収
- ・市内全ての避難所が閉鎖（県内初）

6月10日（金）

- ・遺体安置所閉鎖

6月18日（土）

- ・玉浦中学校体育館で合同慰霊祭

6月20日（月）

- ・ボランティア登録者数19,800人

7月1日（金）

- ・里の杜サポートセンターが開設（県内初）

8月7日（日）

- ・岩沼市震災復興グランドデザイン決定

9月25日（日）

- ・仙台空港国際線再開（全面再開）

2012年3月11日（日）

- ・東日本大震災岩沼市追悼式

2. 地震を体験したママの声



絶対この子を守ってやる！ 気持ちを奮い立たせ

(西部地区 伊藤さん)

地震発生時、保育園に子どもを預けていたので「急いで迎えに行かなくては!!」と車に飛び乗りました。当時妊娠7ヶ月の私は、切迫早産で歩くとおなか張り、それに寒さと緊張が加わりおなかパンパンで痛くて運転が大変でした。

停電のため信号は機能せず道路は大渋滞になっていて、交差点は「俺が通る! どけ! どけ!」とでも言うかのようにクラクションが鳴り響き、譲り合う気持ちがなくなっていました。(子どもたちは無事だろうか? 「ママー! ママー!」と泣いているのでは?) と気持ちはどんどん焦りました。

保育園までいつもは5分の距離なのに、30分もかかりやっとの思いでたどり着きました。私を見ると「ママー」とかけ寄ってきた我が子。(よかった! 無事だ!) 強く抱きしめながら、私の目には涙がこみ上げました。午睡用の布団で頭をおおいながら、担任の先生の元で待っている子どもたち。ケガなく、大泣きしたりしないよう冷静に対応していた先生方に感謝の気持ちでいっぱいです。

体験したことのない大きな地震に先が見えず本当に不安でしたが、この子を不安にさせてはいけない! 絶対にこの子を守ってやる! 私が頑張らなくては! という気持ちを奮い立たせました。

備えることの大切さを子どもたちに伝えることが大人の役割

(当時東部地区勤務 石川さん)

震災当時、市内の沿岸部の職場で勤務していた私は、一晚、家に帰ることが出来ませんでした。子どもが2歳と5歳で保育園児。お腹には3人目の妊娠を1週間前に職場に報告したばかりのタイミングでした。職場では、そんな妊婦の私を気遣い「温かくして」と毛布を、「食べないと」と少ない非常食を優先してくださいました。その時の一瞬、一瞬が今でも昨日のことに思い出されます。

あの時期は、地震・津波・原発事故からの放射能汚染と辛いこと、悲しいこと、悩みごとをどの親も抱えていたと思います。苦しい中で何に対しても必死だったのを覚えています。どの選択が正しかったのか正直今も分かりませんが、あの地震を経験して「備えること」「シミュレーションの大切さ」など学んだ教訓はたくさんあります。それを、大好きな岩沼で育つ大切な子どもたちに伝えることが大人の役割なのだとは思っています。

3. 地震発生！その時、どうする！？

地震は、家族の命をおびやかす自然の驚異です。地震発生時、まずは「命を守ること（身の安全を守る）」を最優先しましょう。

緊急地震速報 !!

↓
地震発生（最初の大さな揺れは約 1 分）

↓
自分の身体（命）を守ることが最優先



ぐらっときた時は

① 家族と自分の安全を守る（最初の 1 分が大切！）

- * 子どもが赤ちゃんの場合、頭を大人のおなかと膝ではさみ込み、大人の上半身で頭をやさしく覆うようにして守るとよいです。
- * 日頃から家の中のセーフティスペース（何も倒れる物、落下するものがない場所）を確保しておくで安心。子どもにも日頃から教えましょう。

② 火の後始末をする（あわてず無理をしない）

- * 家に火が燃え移るには数分かかるので、火元を離れている場合、まずは慌てないで命を守ることを優先しましょう。
- * 調理機器は大きな揺れがあると自動的に止まるものが多いです（念のため確認しましょう）。揺れが収まったら元栓を閉めます。

③ 脱出口を確保する（ドア、窓を開ける）

- * 飛散したガラス類を踏んで足をケガしないように注意します。
- * 脱出口（主に玄関）までの通路には日頃から壊れやすい物を置かないようにしましょう。

④ みんなの安全を確認（隣近所で声を掛け合いましょう）

⑤ 津波情報・警報に注意（海岸から離れ、高台に避難する）

⑥ 自宅が危険な場合は避難（ラジオ等で正しい情報を得る）



4. 地震に備えた安全・安心なリビング、寝室のポイント

自宅は家族が長い時間を過ごす場所。眠ったり、くつろいだりしている無防備な状態で地震に遭遇することを考えて、まずは「寝室」と「リビング」の安全対策から始めましょう。

* 停電したら、懐中電灯は探せません。…停電を感知して自動点灯するものがあれば安心

* 天井の蛍光灯は落下することがあります。…蛍光灯は天井への直付けタイプが安心

寝室編

* 眠っている時は大人だって無防備な状態です。**寝室の防災対策の基本は、出来るだけ「家具は何も量かないこと」**。しかしながら家具を置く場合は下記を参考に安全対策を試みましょう。

チェックしてみよう！ わが家の寝室は安心ですか？

☐ チェックポイント その1（家具の転倒対策）

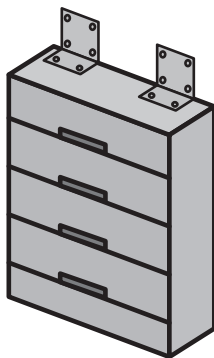
家具を置く場合は、耐震ジェル、L字金具、突っ張り棒などで固定している。または、家具を別室に移動させる。

☐ チェックポイント その2（家具の配置方法）

万が一、家具が倒れても寝ている家族を直撃しないように配置している。倒れても逃げ道をふさがないように、ドア周辺は避けている。

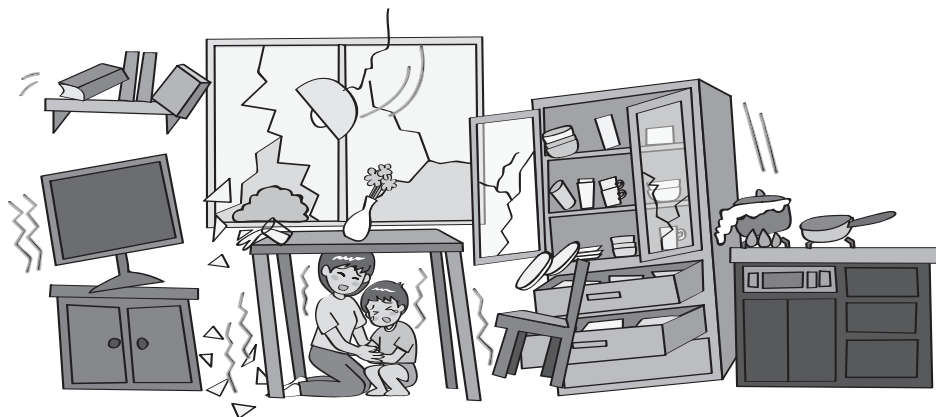
☐ チェックポイント その3（ガラス飛散対策）

寝室の窓ガラスには飛散防止フィルムを貼ってある。または、飛散したガラスを踏んでケガをしないように、寝室に履物を常備している。



リビング編

テレビを観たり、お茶を飲んだり、家族が安らぐ場であるリビング。しかし、地震発生下では固定していない家具、家電製品、装飾品は全て凶器となって家族に襲いかかってきます。心から安心できるリビングとするためには、地震対策がかかせませんね。



お子さんの命を守るのはパパとママです!!

子どもは自分自身で命を守ること、安全な環境を作ることができません。だからパパとママが、まずは子どもが安全に暮らせるような環境を作ることが家族全体の安全につながります。出来ることから始めましょう！



5. 外出時に被災したら！

あなたがもし、自宅以外の場所で地震にあったらどうしますか？

さらにその時家族が別々だったら……。

被災時は電話が繋がらない、交通が麻痺する、あるいは自分が怪我をして身動きがとれないかもしれません。日頃から外出先で被災した場合落着いて行動できるように、家族で話しあっておく必要があるでしょう。



保育所（園）・幼稚園

①災害時子どもを誰に引き渡すかを決めているか？

（→引き渡しカードなどがありますか？）

②誰も引き取りに來れなかったら？

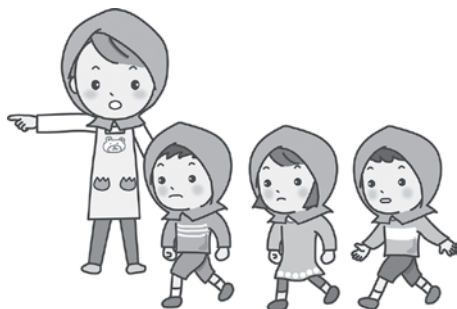
（→救護所があるの？ 避難所に送ってくれるの？）



③園舎が危険な時はどこに避難するのか？

子どもがケガをしたら？

（→搬入先の病院は決まっているの？）



歩いている時地震に遭遇

特に徒歩通園の場合は、いつも通る道に危険がないかを確認する必要があります。子どもに安全場所を教えましょう。

◆ 危険な場所!!

- ①ブロック塀・石垣・石碑・モニュメントなど
- ②自動販売機
- ③電信柱・切れた電線
- ④民家のバルコニー（エアコン室外機）
- ⑤店舗等の看板
- ⑥車がたくさん停まっている駐車場



その他

◆ エレベーター内

- * エレベーターに閉じ込められた場合…
ボタンを全部押し、停まった階で直ちに降りる。
- * ドアをこじ開けたり天井から脱出することは危険です。

鉄道・バス・地下鉄に乗車中に遭遇

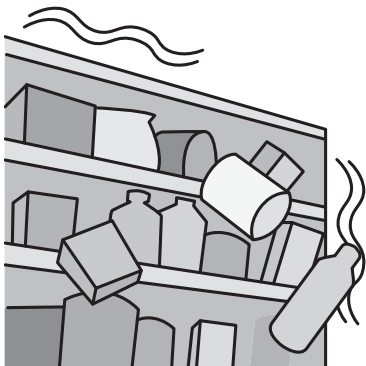
- ①急ブレーキに注意する。
- ②自分で勝手に飛び出さず、乗務員の指示に従う。

自動車運転中に遭遇

- ①急ブレーキを避け、ハザードランプを点け徐々にスピードを下げる。揺れがおさまるまで外に出ない。
- ②停電等で信号機が機能しない、渋滞になりそうな場合は、安全な場所に車を移動し、連絡先をフロントにおいて徒歩で避難すること。
※緊急車両の妨げにならないようにする。

◆ デパート・スーパーなど

- * 商品陳列棚からの落下物に気を付ける。大きな窓ガラスの傍から離れる。
- * 出入り口に走り出したりしないで、従業員の指示に従う。



海岸・川・丘陵地で遭遇した場合

想像を超える高波が猛スピードで襲いかかる津波は、地震の二次被害では最も怖いものの一つです。津波が発生したら、**何はともあれ高台に逃げる**ことが鉄則。海沿いの地域に住む人は、以下の点に留意してください。

◆ 海岸近くで揺れを感じたら一刻も早く高台へ避難する

津波警報・津波注意報が出たときや、避難の指示があったときは、ただちに避難する。警報などが出ていない場合でも、強い揺れを感じたときや揺れが長時間続くときは避難を。逃げるときは海岸から「より遠く」ではなく「より高い」場所へ。間に合わないときは丈夫で高い建物の上の階へ逃げる。

◆ 警報や注意報が解除されるまでは海岸に近づかない

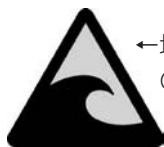
津波は2回、3回と繰り返して襲ってくるのが多く、第1波より第2波以降のほうが大きいこともある。波が落ち着いたように見えても、油断してすぐに海岸に近づくのは危険。引き続きラジオなどで正しい情報を集め、慎重に行動する。

◆ 車を運転中に水かさが増してきたとき

落ち着いて、車の窓をあけ、できるだけ水の少ない場所に移動しアクセルを一定にしてゆっくり走り、高台へ逃げましょう。あわててスピードを出すと水面が波立って、かえって水を多くかぶってしまいます。水の中を車で走れる大まかな目安はマフラーに水がかからない程度です（あくまでも目安です）。

◆ 屋外拡声子局（スピーカー）について

岩沼市では、地震、津波、大雨等に伴う避難情報等を迅速に伝達する手段の1つとして、屋外拡声子局（スピーカー）を整備しています。地震発生時は、屋外拡声子局（スピーカー）からの情報にも耳を傾け、迅速に避難できるようにしましょう。



←地震が起きた場合、津波が来襲する危険のある地域を示す。



←津波に対しての安全な避難場所（津波避難ビル）を示す。

津波に対しての安全な避難場所（高台）を示す。→



6. 非常時持ち出し品・備蓄品チェックリスト

一次持ち出し品

両手が使えるように、荷物は「リュックサック」がよい

チェック	品 名	備 考 ・ メ モ
	携帯ラジオ	
	携帯電話充電器	電池式、ソーラー式、車で充電できるものなど
	現金	10円・100円・1000円札が良い
	携帯電話	携帯電話、懐中電灯、笛は常に枕元におく。子どもにとって「暗い」ことは何より恐怖。
	懐中電灯	
	笛	
	筆記用具	
	飲料水	非常食は、水分も一緒に取れるもの。子どもの食べやすいもの。好きなものを用意する。 by ながや
	パーソナルカード	
	家族の写真と連絡先を記入	
	子どもの食料・飲料	子どもの年齢、発達に合わせて…粉ミルク、エネルギーゼリー、イオン飲料、など
	紙おむつ	紙おむつを開きビニール袋に入れて使用できる（簡易トイレ）
	おしりふき	顔や口をふいたり、ぬれティッシュ代わりにもなる
	ビニール袋	
	おもちゃ	お気に入りの玩具（音の出ないもの）、色鉛筆とぬりえ、おりがみ、トランプなど
	おんぶひも	だっこ用、スリングなど
	さらし	腹帯として用意したものを活用（おんぶひも・おむつ・包帯として活用できる）
	除菌ナプ	手指の除菌用アルコールでも良い
	母子手帳	
	健康保険証	かかりつけを決めておく、お薬手帳を家族分まとめておくなどして備えるといいですね。 by しばはら
	お薬手帳	
	マスク	
	生理用品	傷の手当などにも代用できる
	体温計	
	my 電話帳	携帯電話が壊れた時のため、主要な電話番号は紙ベースに記録しておく和良好的
	ラップ	皿の代わりになる・傷の手当に使える
	雨具	雨合羽・ポンチョなど。防寒具としても便利
	携帯食料	エネルギーゼリー・あめ玉など
	バスタオル・タオル	背中に入れてあげると、保温、汗取りになる
	ブランケット	肩からはおとと授乳時も便利
	扇子・うちわ	暑い時便利
	携帯用カイロ	寒い時便利
	ライター	
	サバイバルブランケット	非常時の軽量ブランケット
	寝袋	広げて敷物にもなる

二次持ち出し品

避難所で生活することになったら…

[illegible]

備えておきたいもの

チェック	品 名	備 考 ・ メ モ
	飲料水	調理も含め目安は、1 日一人 3ℓが目安
	食料	非常食・乾麺・レトルト食品・缶詰・うめぼし
	常備薬	
	冷凍食品	解凍してそのまま食べられるものなど
	懐中電灯	予備電池
	ガーデン用ソーラーライト	昼は太陽光で充電し、夜室内で利用（子どもは暗いと不安が増すので）
	ラジオ	ソーラータイプなど電源不要のものが便利
	給水用タンク	運びやすく、こぼれにくいもの
	卓上コンロ	ガスボンベの予備は多めに
	ラップ	食器にラップをかければ洗う必要なし
	使い捨て紙食器	紙皿・紙コップ・割りばしなど
	反射式ストーブ	電源不要で煮炊きができる・焼き芋など
	救急袋	体温計・解熱剤・消毒薬・ガーゼ・ばんそうこう・目薬
	紙おむつ	大きめサイズを 1 パック常備
	おしりふき	
	生理用帛	多めに常備
	ミルク	母乳のママも 1 缶は常備・使い捨ての哺乳瓶・キューブ型の粉ミルクなど
	歯磨きセット	
	洗面器	
	バケツ	
	車用充電器	
	ガソリン携行缶	
	キャンプ・アウトドア用品	
	雨具	雨合羽・ポンチョなど防寒具としても便利
	長靴	一人 1 足必要
	水のいらないシャンプー	
	自転車	
	消火器	暴発の恐れがあるので使用期限に注意！
	リップクリーム	
	ローソク	
	アルミホイルで 囲うと、より明 るくなります！	岩沼市では… お子さんのミルク、離乳食、アレルギー対応食などは、賞味期限があるため備蓄していません。 お子さんの月齢、年齢、好み、アレルギー等を考慮し、家庭で備えておきましょう。

我が家では、リビングの壁に懐中電灯と笛をぶら下げています。

懐中電灯は、電池を使わない発電タイプ。普段から置いてある場所を子どもにも教えてます。キーホルダータイプの小さいものも一人一個用意してます。
by ししど

寝室からの脱出用のくつ、スリッパを枕元に備えておくとう安心です。
by あべ

母乳が出なくなった時のために、ミルクの備えも必要ですね。
by おさだ

公衆電話の設置場所を確認しておくといいですね。 by ひろせ

7. 地震でケガをしてしまったら…

* 大きな災害の場合は、けが人などが多数同時に発生することが予想され、すぐには救急車が来ないことを頭に入れておきましょう。

*** すぐに病院を受診できるとは限りませんので、
子どもの状態変化をよく見ておきましょう。**

* 応急手当は、医師の治療を受けるための一時的な処置ですが、ひとつの生命を救うために、寸秒を争って行わなければならない重要な行為です。その場に居合わせたあなたの迅速な応急手当が尊い命を救います。

応急手当の方法を学んで計よう→ 地域の防災訓練に参加してみる。

子育て支援で行う講座に参加してみる。

普段から子どもの健康状態を把握しておくことが大切です。

* お子さんの体重、飲んでいるお薬（お薬手帳）やアレルギーなど言えますか？

応急手当に必要な用品をチェック!!

三角巾・滅菌ガーゼ・包帯・ばんそうこう
体温計・はさみ・ピンセット・安全ピン
消毒薬・懐中電灯・収納かばん・他に普段
飲んでいる薬など

* 岩沼市防災安心読本 P34、35 も併わせて見てみましょう。



災害時特有のクラッシュ症候群を知っていますか？

地震災害などで、救出や搬出が遅れたため、救出後に急性腎不全や、心不全を起こす全身障害を言います。傷ついたり圧迫されたりした筋肉から出るタンパク質（ミオグロビン）やカリウムなどが急激に全身に広がり、腎臓や、心臓の機能を悪化させるものとみられています。

8. 緊急時に役立つ応急手当の基礎知識 ～冷静な判断と適切な応急手当が必要です～

- 意識はあるか？…… 緊急時のチェックすべき第一項目。名前を呼びかける、からだをさする、刺激を与えるなどして、痛みに反応があるか、寝ているのか、意識がないのかを判断する。
- 呼吸はあるか？…… 子どもの鼻や口に顔を近づけて呼吸音、気流を聞き、胸部が上下に動いているか見ることもよい。
- 心臓は動いているか？…… 「自発呼吸」「体の動きはあるか」「咳ができるか」チェック。
- 出血はないか？…… 出血が激しい場合、血圧低下が原因でショック状態になるおそれがある。

9. 被災後のケア

- 子どもの体の SOS …… 震災後は脱水症状、エコノミークラス症候群、虫歯、アスベスト粉塵、ダイオキシンなど避難してからも注意する。
- 子どもの心のケア …… 地震の怖さが PTSD（心的外傷後ストレス障害）になることがあるので、子どもと向き合って安心できるように心掛けたい。
- ・おねしょをする。 ・ちょっとしたことで泣く。 ・おどおどする。 ・イライラする。
 - ・指しゃぶり。
 - ・うなされる。 ・まとわりつく。 ・うまく話せない。 ・眠れない。 など……

こころのケア……

眠れない、涙が出る、無気力になるなど様々な反応は「異常な事態の正常な反応」です。災害後、人間関係にも変化があります。特に産後は、ホルモンの影響で特になりやすいので、我慢せずに話せる人に自分の気持ちを話しましょう。生活のリズムを整える、身体を動かしていくことも大切です。

10. 体調管理に気をつけよう！

災害発生直後は、ケガの応急手当てに追われることが予想されますが、時間がたつにつれて心的ショックや被災後の突然の環境の変化（悪化）で体調に変化が見られる子どもが出てくるのが考えられます。子どもも大人も体のサイン（変化）をいち早く察知して適切な処置をし、健康管理に気をつけましょう。

心身ともに安心できるような環境づくりをすることが大切です。地震発生時の季節によって気をつけるポイントが違ってきます。

夏は感染症対策

◎手洗い・うがいを徹底させましょう。

◎あせもやおむつかぶれにならないように、下着やおむつはできるだけこまめに取り替えます。

◎虫対策（蚊・ハエなど）

◎水分補給はしっかりと！

.....

冬は寒さ対策

◎部屋をできるだけ暖かく保ちます。ただし、乾燥しすぎには注意！

◎マスクは寒さと感染症対策に有効です。

◎帽子、マフラー、手袋、簡易カイロなどで寒さを防ぎます。あまり厚着をさせると動きにくく汗をかくので適度に！

子どもの変化を見逃さない！…… 機嫌・食欲・発熱などの症状はないか？

子どもの様子→全身、顔の表情、食欲、便、熱のチェックをしてみましょう。

放射線から身を守る方法 * 放射性物質から身を守る方法

※放射性物質から離れる

※放射線を受ける時間を短くする

※コンクリートなどの建物の中に入る
(木造よりコンクリートの方が放射線を通しません)

※空気を直接吸い込まない

(マスクやハンカチで口をふさぎます)

※決められた量より多くの放射性物質が付いたりした可能性があるとして制限された食べ物や飲み物はとらない

「放射線について考えてみよう」放射線等に関する副読本作成委員会から引用

家族が離れ離れになった時集まる場所の優先順位を決めておく
といいですね。 by はたやま

*災害伝言ダイヤル「171」

災害発生時に、NTTの災害用伝言ダイヤルサービスが稼働します。事前契約などは一切不要ですから、家族や友人などが被災した場合の安否の確認や連絡などに活用できます。「171」へダイヤルするとガイダンスが流れますのでそれに従って伝言してください。

メッセージを
聞く

「171」を
ダイアル

「2」を選ぶ



相手の電話番号
をダイヤルする



メッセージの再生

※深呼吸をし、落ち着いて通報します。

1. 119 番に電話
2. 「救急です」
3. (例)
「3 歳の私の子どもが。
39℃の発熱で引きつけを
起こしています。」
4. 住所を伝える
5. 通報者の名前、電話番号
6. 電話での指示に従う

12. 避難について

不自由でプライバシーもほとんどない、誰もがストレスを感じる生活です。

- *避難所には、自治体職員や保健師、警察官がいます。困った時は相談しましょう。
- *やむを得ず車中で過ごす場合は「エコノミークラス症候群」に注意しましょう。
- *人の出入りが多く危険も増えます。子どもから目を離さず、トイレも一人で行かせることのないようにしましょう。

エコノミークラス症候群とは？

エコノミークラス症候群とは、長時間同じ姿勢で座ったままの状態の時に起こる急性肺動脈血栓塞栓症のことです。

自宅に戻れない時に、プライバシーを確保したいなどの理由で、避難所より車中泊を選ぶ人は少なくありません。しかし、エコノミークラス症候群のリスクは避難所よりも車の方が高いのです。

車の座席で寝ていると、足が圧迫されて静脈に血栓（血の塊）ができやすくなります。そして車から降りた途端に、今まで圧迫されていた足の静脈に血液が流れ、静脈に付着していた血栓がはがされます。その血栓が静脈を移動し肺に到達して肺の血管を詰まらせてしまうのです。血栓が脳に移動して血管を閉塞すれば脳塞栓、心臓の湯合は急性心筋梗塞を招きますが、いずれにしても大変危険な症状です。

◆ 注意!!

- アルコール・コーヒーは利尿作用があり、飲んだ以上に体内の水分を放出してしまう。
- 片側の足にむくみや痛みのある場合には、エコノミークラス症候群の疑いがあり。

◆ 有効な予防対策

- * こまめな運動、ストレッチ、水分補給

避難所へ行く前に…

1. 電気のブレーカーをオフにする。
2. ガスの元栓を閉める。
3. 家族への連絡事項は家のドアの内側などに張り紙をする（表のドアは空き巣防止のため避けた方がよい）。
4. 隣近所に声をかけ火災等の発生がないか確認する。
5. FM ラジオ等で情報を得ながら動く。
6. 避難は、できるだけ車を使わない。

避難のタイミング

大地震が発生したら即避難所に避難する、ということは正しいとは言えません（津波の危険がある場合を除きます）。市が発表する避難情報に注意し、適切なタイミングの避難と早めの行動を心がけてください。

※ただし、避難勧告・指示が発表されていなくても不安や危険を感じたときは自主避難を。

岩沼市の避難所

（指定避難所・指定緊急避難場所など）

避難所、避難場所は災害の種類によって異なりますので、ハザードマップや指定緊急避難場所一覧の表をもとに、災害種別ごとの避難所、避難場所はどこか事前に確認しておきましょう。

また、避難経路も複数検討しておきましょう。

地 震	
大雨・洪水	



岩沼市
ホームページ

13. 伝えて行きたいママの知恵袋 ～震災を体験して今伝えたいこと～

❖ 寒さ対策に…

ペットボトルにお湯をいれ、タオルを巻いて湯たんぽ代わりにしました。
by ながや

❖ ミルクの備え…

母乳でもミルクの備えは必要です。
緊急用ミルクキット（哺乳瓶、温める善火剤付）も役立ちます。
by しばはら

❖ 備蓄について…

自分の住む町内会で何を備蓄しているか知っておきましょう。 by ひろせ

❖ キャンプで訓練…

炊き出しの練習をし、家族で経験を積むことが大事です。 by ししど

❖ 賢いトイレの使い方…

一般的な水洗トイレで大便を1回流すのに10L以上の水が使われています。
そこで断水時は……

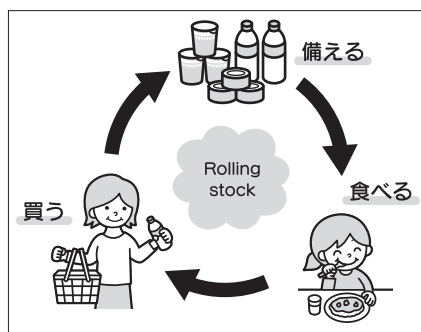
1. 小便時は水を流さない。
2. トイレトペーパーは便器に流さず、袋に捨てる。
3. 洗い物に使った水などをバケツにためてトイレに有効利用する。
4. 子どものトイレはスーパーの袋におむつを広げ、空き箱にセットしておくといざという時どこでも使用できる。
(衛生面を考慮して排泄する時は、場所を選ぶこと。「子どもだからどこでもいい」はマナーとして良くないですね。)

❖ 牛乳パックの利用…

牛乳パックは薪の着火剤代わりになります。
by おさだ

❖ 給水について…

給水車等で水をいただく際に、ビニール袋をバケツの中に入れて上部を結んで持ち帰るとほこりも入らずこぼれることもなく役に立ちました。
by あべ



「子育てファミリーのためのぐらっときても安心 BOOK」

参 考 文 献

- *「防災安心読本」 岩沼市
- *「東日本大震災岩沼の記録」 岩沼市
- *「地震に強いママになる！」 仙台市子育てふれあいプラザのびすく仙台
- *「子育てふぁみりーのための地震防災ハンドブック」
仙台市子育てふれあいプラザのびすく仙台
- *「サバメシ防災ハンドブック 2011」 株式会社日立東日本ソリューションズ
- *「幼稚園・保育園・家庭防災ハンドブック」 (社) 土木学会 (学研)
- *「災害のあと始末」 林 春男 (株式会社エクスナレッジ)
- *「助産師が伝える災害時の知恵ぶくろ」 日本助産師会

家族の写真を貼りましょう



「子育てファミリーのためのぐらっときても安心 BOOK」

— 地震から  で家^{あて}をを守りたい —

初版編集：岩沼ママのぐらぐら対策チーム

改訂編集：阿部優美子・伊藤めぐみ・長田綾子・穴戸瑞穂
芝原 恵・長屋ひとみ・畑山志穂・廣瀬広美

イラスト：畑山志穂・伊藤幸恵

発 行：岩 沼 市 2013 年 3 月

第 2 次改訂 2019 年 6 月

第 3 次改訂 2025 年 3 月

制 作：岩沼市健康福祉部子育て支援センター
〒989-2445 岩沼市桑原 4 丁目 6-70
岩沼市南部地区総合福祉プラザ
(岩沼みなみプラザ) 内

電 話：0223-36-8762