水道・ガス・電気が止まったとき

パッククッキング

～ポリ袋（高密度ポリエチレン製）を利用したご飯の炊き方～

1.ポリ袋に米 60ｇと水 90ml を入れる。

2.空気を抜き、袋をクルクルとねじり、上の方を固く結ぶ。

3.鍋に湯を沸かし、2 を入れて加熱する。

ポリ袋に食材を入れ、袋ごと湯に入れて加熱すると、ご飯やおかゆ、おかずが作れます。
熱源はカセットコンロや、電気が使える場合は電気ポットでも可能です。
1 つの鍋で数種類の料理を同時に作れることや、食器を汚さずに食べられ、洗い物が減ることもメリットです。

参考:農林水産省 aFF 2016 年 9 月号

お子さんがアレルギーをもっている方へ

食物アレルギー、ぜんそく、アトピー性皮ふ炎などのお子さんは、避難所などの食事や環境によって病気が急に悪化することがあります。避難所ではアレルギーの原因となる食物、ほこり、ペットを避けましょう。

また、アレルギー対応食の支援には時間がかかる場合があります。
日頃から多めの携帯や備蓄を意識してください。

母乳育児のママへ

震災のショックや不安から、一時的に母乳が出なくなることもあります。普段から哺乳瓶にも慣れておくことや、ステックタイプやキューブタイプなどの小分けの粉ミルクを備蓄しておくと安心です。使用しなかった粉ミルクは、幼児食にも活用できます。

◇母乳が出なくなったときは◇
・肌と肌を触れ合わせるスキンシップ
・乳房を何回も吸わせてみる
・ママの肩や背中のマッサージ　・深呼吸

＼ プレパパ・プレママ・パパ・ママへ ／

妊産婦・乳幼児のための

災害への備え

~大切なわが子を守るために~

潮来市　防災パンフレットも
一緒に確認し、ご家族で
話し合ってください！

【問合せ先】
潮来市かすみ保健福祉センター
電話:0299-64-5240
住所:潮来市島須 777

潮　来　市

普段からの持ち歩き品

- □ 母子健康手帳　□ 保険証のコピー　□ 診察券　□ お薬手帳
- □ 飲料水　□ 粉ミルク　□ 哺乳瓶　□ 非常食
- □ 通帳等の貴重品の控え
- □ 紙おむつ
- □ おしりふき
- □ 呼び笛
- □ ビニール袋
- □ 携帯トイレ　□ 携帯ラジオ　※携帯電話のアプリもあります

非常用持出品

非常用の持出袋は、避難するときにすぐに取り出せる場所に置きましょう！

◆妊産婦の方の持ち出し袋◆

- □ 母子健康手帳
- □ 診察券
- □ お薬手帳
- □ 生理用品
- □ 清浄綿
- □ マスク
- □ マタニティマーク

◆乳幼児のための持ち出し袋◆

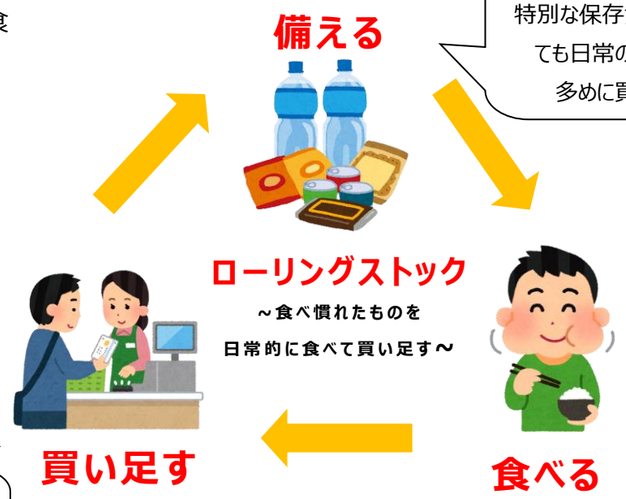
- □ 母子健康手帳　※袋にはコピーや携帯で写真をとるとよい
- □ 診察券
- □ 医療福祉費受給者証（マル福）
- □ 飲料水　※ミルクの調乳ができるものも含め
- □ 粉ミルク　※母乳のママもあると安心（ステック・キューブが便利）
- □ 哺乳瓶　※備蓄として、プラスチック製も販売されている
- □ 離乳食（レトルト食品）
- □ 紙おむつ
- □ おしりふき　※お風呂に入れない時も、全身を拭ける
- □ 使い捨て食器（紙皿・スプーン・箸等）
- □ ストロー
- □ 紙コップ　※哺乳瓶の代用にもなる
- □ 肌着・洋服
- □ おもちゃ
- □ ホッカイロ　※緊急時にはミルク用の水を温めることも可能
- □ 懐中電灯
- □ ビニール袋
- □ ティッシュ

詰め終わった後に
持てる重さか、
持ってみましょう！

非常用備蓄　～3日分（出来れば1週間）の備えがあると安心です～

- □ 飲料水　１人１日３ℓ×家族分　※ミルクの調乳ができるものも含め（軟水）
- □ 粉ミルク
- □ レトルト食品や缶詰などの保存食
- □ 米や乾麺
- □ 紙おむつ・おしりふき
- □ ドライシャンプー
- □ 簡易トイレ
- □ 新聞紙
- □ 毛布
- □ ラップ
- □ カセットコンロ
- □ カセットボンベ
- □ 携帯ラジオ
- □ ポリ袋

★ポイント★
特別な保存食ではなくても日常の食品を多めに買う！



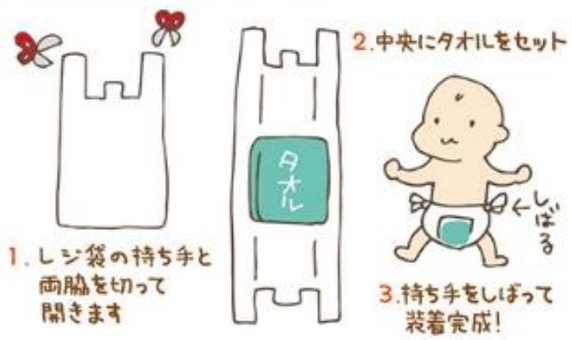
★ポイント★
使った分だけ
買い足し、切らさない

哺乳瓶代用　紙コップでの授乳

～哺乳瓶の消毒ができない時に～

紙おむつ代用　レジ袋おむつ

～オムツがない時に～



参考：一般財団法人　佐久医師会
教えて！ドクター