



もしものときは 赤ちゃんと家族を守る防災



災害はいつ起こるかわかりません。

妊娠中や赤ちゃんがいるときに災害が起きたときを想定しておきましょう。

事前対策が大事

⚠️ 非常用持出袋を用意しておきましょう!

避難する際には赤ちゃんを抱いて避難しなければなりません。実際に赤ちゃんを抱えて持てる量なのか、しっかり確認しておきましょう。また、両手が使えるようリュックにつめておきましょう。

⚠️ 家族で話し合いましょう!

次のことを確認する

- 防災マップやハザードマップで自宅周辺の危険箇所を把握する
- 避難する場所を決め、そこまでの避難経路をチェックする
- 災害時の家族の連絡方法を決めておく
- 家庭での役割分担を決めておく
(ドアを開ける、火の始末、ブレーカーを切るなど)
- 北広島市からの災害情報の入手手段を把握する(市HP、LINE 市公式アカウント、緊急速報メールなど)



お母さん・赤ちゃん用必要グッズ

- | | | |
|--|--|--|
|  |  | |
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳、
子ども医療証、診察券 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ、お尻ふき
(お尻ふきは、身体も拭ける) | |
|  |  |  |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 帽子
(頭を守るもの) | <input type="checkbox"/> ガーゼ・ハンカチ |
|  |  |  |
| <input type="checkbox"/> 授乳関連グッズ:授乳用ケープ、
ミルク、哺乳瓶、調乳用の水
(日頃の授乳方法にあわせて準備) | <input type="checkbox"/> 普段使っている薬 | |
|  | <input type="checkbox"/> 着替え
(肌着、長袖、
長ズボン、防寒着) |  |
| <input type="checkbox"/> 靴
(子どもには靴をはかせるように) | <input type="checkbox"/> 使い慣れたおもちゃ | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
|  |  |  |



もしものときは

慌てずに避難するために…

⚠️ 避難行動要支援者名簿へ登録しておきましょう

☎️ 市役所健康推進課（保健センター内）
372-3311(内線1214)

市では、大雨や地震など災害が起こったときに、自力で避難することが困難な方を地域で支援する体制づくりを進めています。家族以外の支援を必要とする人の氏名、住所などの個人情報を日頃から登録し、市の関係機関等の避難支援関係者に対し、登録者名簿を提供いたします。

*なお、登録いただいた個人情報については、個人情報保護に留意して、適切に管理します。

登録対象者 ※登録はお子さんが生後2か月末まで

妊婦さんで家族および近隣に、災害時に連携がとることが難しい方

提出先

健康推進課・各出張所(西の里／大曲／西部)・北広島団地住民センター連絡所

ケーススタディ

⚠️ 妊娠中に避難生活をするようになったら？

- 冷えるとおなか張りやすくなります。できるだけ温かくしましょう。
- 妊婦は血栓ができやすいため、エコノミークラス症候群になる恐れもあります。ときどき体を動かし、水分を十分にとりましょう。
- 避難所の食事は塩分が高いこともあり、血圧が高くなることも。妊娠高血圧症候群に気をつけましょう。



⚠️ 赤ちゃんと一緒に地震がおきたら？

- 地震発生時は、特に頭を守りテーブルや机などの下に体を隠しましょう。
- 揺れがおさまったら、倒れた家具や割れたガラスの破片などに注意しましょう。
- 屋外避難や屋内避難では、テレビやラジオで情報収集し、必要に応じて避難準備をしましょう。

事前にチェック&登録！

緊急連絡メール

災害に備えて、緊急情報が届くようにメールの登録をしておきましょう。



防災関連リンク集

防災情報をまとめたページです。事前に確認することで、災害への心構えや準備ができるようになります。



令和5年3月ver.

北広島市防災マップ(ハザードマップ)

自然災害が予測される区域や避難場所、避難経路など自主的に避難するために必要な防災情報を分かりやすく地図上に示したものです。おうちのまわり避難経路や危険個所などを事前に確認しておきましょう。

*防災マップ更新により、表紙デザイン及び二次元バーコードが変更となる場合があります。



令和5年3月ver.



子どもの救急 その①

子どもの体調が悪いときや、けがをしたときは誰でも不安になります。日ごろから、子どもの様子を観察し、急な病気やけがのとき、慌てないように家庭での対処方法を身に付けましょう。



あれ？いつもと違う？

⚠️「おかしい」と感じたら受診を

大人に比べ、抵抗力の弱い子どもは、病気にかかりやすいものですが、病気を繰り返すことで徐々に抵抗力をつけていきます。

家庭では、病気のサインにすぐ気が付けるよう、日ごろのお子さんの健康状態を知っておく必要があります。

ママパパの心がけ 5 か条

- 1 平熱を知っておく
- 2 子どもの様子をメモにとっておく
- 3 薬は医師の指示通りに使用
- 4 抗生物質(抗菌薬)は正しく使う
- 5 けいれんの対処は落ち着いて



子どもの事故を防ぐために…

幼児期から小学校にかけて、「不慮の事故」が子どもの死亡原因の上位となっています。子どもの成長と共にどんな事故が起こりやすいかを知って、家の中や車の中を再点検しましょう。

月齢・年齢別起こりやすい事故

新生児期

窒息(就寝時・ミルクの吐き出し時)、浴室での事故

1～6か月

誤飲・窒息
(たばこ・防虫剤・小さなおもちゃなど)



7～12か月

やけど(家電・大人の飲み物)・転落(ベランダや階段)



1～4歳

お出かけ先や自動車事故
(熱中症、ショッピングカートから転落など)



もしものときは

けがや誤飲など応急手当のポイント

すぐに処置が必要なときのために応急処置の方法を知っておきましょう。

⚠ やけどした

- まず、しっかり冷やします。流水(水道水)で患部を20~30分以上冷やします。
 - 衣服を着たままやけどをしたときは、服の上から最低20~30分以上冷やします。
- ※みそやアロエなどを塗ってはいけません。

⚠ 頭を打った

- 頭を打っても、すぐに元気よく泣き、ほかに気になる症状がないようなら自宅で安静にし、注意深く様子を見て、診療時間になったら受診しましょう。
- 次のような様子とき、あるいは様子がおかしいと感じたら診療時間外でも受診してください。
 - 意識がない けいれんを起こした 何回も吐く
 - 打った部分がへこんでいる 出血が止まらない

⚠ すり傷・切り傷

- 水道水できれいに洗い流し、ラップや市販の傷用パッド剤で傷口を完全に密封します。
- 傷口の周囲が赤い、痛みが続く、ウミがでるなどの症状があるときは受診しましょう。

⚠ 鼻血が出た

- 鼻血が出たら、まず座らせて顔を下に向かせます。

- 小鼻部分を指でつまみ、鼻筋に向かって10~15分強く圧迫します。

※綿球やティッシュを鼻の中に詰めるのはやめましょう。取れなくなったり、かえて血が止まりにくくなったりします。

⚠ 誤飲してしまった

- 子どもが何かを誤飲したときは、何を、いつ、どれだけを飲んだかなどを確認します。誤飲したものの種類によって、対応が違うこともあるので注意しましょう。

大阪中毒110番 ☎ 072-727-2499 365日 24時間
つくば中毒110番 ☎ 029-852-9999 365日 9時~21時
たばこ専用電話 ☎ 072-726-9922 365日 24時間

救急車の要請

119番

通報したら、落ち着いて指令員の案内にしたがってください。



⚠ 救急車を呼んだときは

救急車が到着するまでの間に、下記のを留意しておくといでしょう。

- マイナ保険証または資格確認書
- 過去に処方された薬や名前が分かるもの(お薬手帳など)
- 飲んでいる薬
- 子ども医療費受給者証
- 診察券 お金 上着 靴

乳幼児の場合は…

*母子健康手帳、紙おむつ、着替えなども準備しておきましょう。



もしものときは

子どもの救急 その②

いつもと様子が違う？ 急に具合が悪い？

いざそのときに慌てないよう、まずはどう行動すべきか事前に確認しておきましょう。



まずは最寄りの病院へ

⚠ 受診時は、次の情報を医師に伝えてください。

- 発病はいつ？
- 体温・薬によるアレルギーの有無
- これまでの観察状況

小児科がある医療機関

医療機関名	診療日時	住所	電話番号	
北広島小児科	月・火・水・金 日・祝日/休診	9:00～11:45、 13:30～16:30	中央6丁目3-1 リブウェル北広島エル フィンターミナル1階	☎373-7331
	月・火・水・金 木・土	予防接種のみ13:30～14:00 9:00～11:45		
大曲ファミリー クリニック	平日	9:00～12:15 14:00～19:00	大曲緑ヶ丘1丁目 12-1	☎377-6621
	土日祝	8:15～12:15 14:00～18:00		
Fビレッジ子ども クリニック	一般小児 月・木	9:00～12:00、15:00～18:00	Fビレッジ21番	☎378-4710
	火 金	9:00～12:00、14:00～18:00 9:00～12:00、16:00～18:00		
	水・土	9:00～12:00		
	予防接種 月	14:00～15:00		
	火 水・木・金	16:30～17:30 11:00～12:00		
乳幼児健診 入園前健診 金	11:00～12:00			
専門外来(成長発育・ 夜尿症・母乳育児) 金	14:00～16:00			

かかりつけ医が閉まっているときは

北広島市夜間急病センター(内科・小児科)

📍 所 栄町1丁目5-2 北広島エルフィンビル1階

☎ 372-1101

🕒 時 平日 19:00～翌朝7:00(受付は6:30まで)

土曜日 13:00～17:00/19:00～翌朝7:00(受付は6:30まで)

日曜・祝日 9:00～17:00/19:00～翌朝7:00(受付は6:30まで)

⚠ 夜間急病センターは、急病で来院する皆さんの一時的な応急措置を目的としています。診療を受けた後は、必ず速やかにかかりつけの病院などで十分な治療・検査を受けてください。受診時には、必ずマイナ保険証または資格確認書をお持ちください。



もしものときは

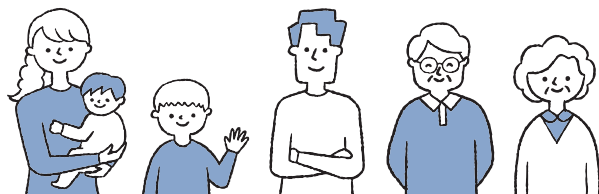
夜間や急病時の連絡先

	北海道小児救急電話相談	救急安心センターさっぽろ
内容	夜間、子どもが急病やけがをしたときの相談	子どもを含めた急病やけがをした時、救急車を呼ぶか迷ったときの相談
電話	#8000 または ☎011-232-1599	#7119 または ☎011-272-7119
受付時間	19:00～翌朝8:00	24時間365日
	在宅当番医テレホンサービス	北海道救急医療・広域災害情報システム
内容	診療時間外の内科・外科系のお知らせ ☎011-372-5050	救急当番医や最寄りの医療機関を案内(医療相談は行っていません)
	休日救急歯科当番医	
内容	祝日・年末年始の当番歯科は、北広島市・恵庭市・千歳市のいずれか 詳細は、その日の新聞(朝刊)、市ホームページをご確認ください	



在宅当番医とは…

日曜日や祝日、年末年始の昼間に、市内の医療機関のご協力のもと、当番制で診療を行っています。電話やインターネットで確認できます。



もしものときは