

防災・災害ハンドブックの作り方【改訂版】

- ① 印刷する
- ② 黒い線に沿って切る ✂
- ③ 矢印➡で半分に折る
- ④ ジャバラ折りにする
- ⑤ 完成!



横浜消防と救急に関する啓発動画を配信中!

横浜消防と救急
キッズ救急隊
それゆけ!

横浜消防と救急
キッズ消防隊
それゆけ!

わいわい
防災マップ

Disaster prevention
Info-mail service

横浜
防災情報Eメール

横浜
消防と救急
045-232-7119

携帯電話・PHS・フック回線
すべての電話で利用可能

横浜
消防と救急
045-232-7119

熱性けいれんの
対応

発熱時の対応

家族の安否確認
方法

自宅に近い避難場所

私の連絡先&メモ

さいがい・ぼうさい
**災害・防災
ハンドブック**

保土ヶ谷HAPPY子育て
HODOGAYA

保土ヶ谷HAPPY子育て

災害時に役立つ豆知識1
**哺乳ビンがない
ミルクがない**

●哺乳ビンがないとき
紙コップやスプーンを使って
飲ませてみましょう

●ミルクがないとき
水で溶かした砂糖でしのぎ
ましょう

分量:白湯100cc+砂糖5g
※砂糖は一時的に脱水と
低血糖を防ぐもので
栄養価はありません

災害時に役立つ豆知識2
オムツがない

材料:レジ袋・タオル等

① レジ袋の持ち手と
両端を切って開き
清潔なタオルなど
を置く

② 布の上にお尻をの
せ、上側の持ち手
部分をお腹の上で
結ぶ

③ 下側の持ち手を
結び、持ち手の
下から通す

④ 余った部分を下
に折り返す

災害時に役立つ豆知識3
食器がない

材料:新聞紙・ビニール袋等

① 点線で三角形に折る

② 点線で矢印の
方向に折る

③ 点線で矢印の
方向に折る

④ 上の三角形を折る

⑤ 広げてビニール
袋をかぶせて
完成!

災害時に役立つ豆知識4
ラップは万能!

●お皿カバーで節水に!

●丸めて食器洗スポン
ジやボディースポンジに
早変わり!

●長く伸ばして
ねじると丈夫
なロープになる!

●体に巻いて防寒対策!

●ケガをしてしまったら
包帯代わりに!腕を固
定する三角巾としても
使えます!

災害時に役立つ豆知識5
あると便利な意外な食べ物

●ラムネ菓子
届が必要とする栄養素で吸収も
早く食べやすく保存もきくので
オススメ!

●カップ麺
常温の水でもできる(20~30分)

●オイル漬けツナ缶
上澄みのオイルにティッシュの
こよりを差し込むとランプになる。
その後食べることもできる!

※子どもの手の届かない
安定した場所で両りに
燃えやすいものがない
か確認しましょう。

子どもや赤ちゃん用
備蓄品リスト

□紙オムツ

□トイレバック

□おしりふきシート

□おふいひも □消毒液

□水 □常備薬

□食べ物 □タオル

□ミルク □ラップ

□ウエットティッシュ

□カイロ □名札

□おもちゃ □新聞紙

なまえ