

1才7カ月ー

2、3才の

赤ちゃんがいる
ご家庭向け



グッズリストページはこちら。
月齢に合わせたアドバイスも確認しよう

お名前 _____ 記入日 _____ 年 月 日

見直し
予定日 半月後 _____ 年 月 日 1年後 _____ 年 月 日 1年
半後 _____ 年 月 日

見直し予定日をスケジュール帳に記入しよう！

リュックに入れて持ち出すもの



最低1日、できれば3日分を目安に。
災害時、公的な支援が本格化するまでは時間がかかるので、最低1日、できれば3日分を目安に必要な物は用意し、自力で対応できるようにしておきましょう。

食事

- 温めなくてもすぐに食べられるもの／高カロリー食／子どもが好きなもの、食べ慣れているもの 食べると元気が出るもの
- 飲料水、麦茶、お茶、野菜ジュース
- 子どもの好きなお菓子

食事サポート

- 食食用エプロン
- 使い捨て皿、スプーン、紙コップ

おむつ・トイレ

- 紙おむつ
- 防臭袋
- 携帯トイレ

衛生用品

- おしりふき（1パック）
- 除菌シート（1パック）
- ウエットティッシュ（1パック）
- 除菌・消毒グッズ
- 母乳パッド
- 歯みがき用シート
- 赤ちゃん用マスク（2才頃から）

衣類

- ブランケット
- ガーゼ、タオル、バスタオル
- 着替えセット・帽子（あかちゃんの頭を守るもの）

おもちゃ

- 絵本、折り紙、シールブック、ぬり絵、音が鳴らないゲーム機など

体調管理

- 冷却用シート
- 救急セット（常備薬など）

その他

- 携帯アルミブランケット（低体温を防ぐために使用）
- 母子手帳、健康保険証、医療証などのコピー
- 防災カード（子どもの名前、アレルギー情報、連絡先、子どもの写真など）
- 抱っこひも
- チャック付きポリ袋
- 携帯用洗濯洗剤・洗濯袋
- ワセリン
- 靴

我が家流のグッズ

-
-

おうちに備蓄しておきたいもの



最低3日～1週間分を目安に。
アレルギー対応食品などは1ヵ月以上入手できないケースもあります。それぞれの状況にあわせ、少なくとも2週間分を備えましょう。

- 温めなくてもすぐに食べられるもの／高カロリー食／子どもが好きなもの、食べ慣れているもの 食べると元気が出るもの
- ドライフルーツ・コーン缶など野菜が取れるもの
- 手軽にタンパク質が取れる缶詰や瓶詰
- 飲料水、麦茶、お茶、野菜ジュース
- 子どもの好きなお菓子（開けてすぐ食べられるもの）

- 紙おむつ
- 防臭袋
- 携帯トイレ

- おしりふき
- 除菌シート
- ウエットティッシュ
- 除菌・消毒グッズ
- 歯みがき用シート

- 寝具
- ガーゼ、タオル、バスタオル
- 着替えセット・帽子（あかちゃんの頭を守るもの）

- 体温計
- 子ども用爪切り
- 鼻吸い器

- ランタン、タッチライト
- 簡易電源
- カセットコンロ