

助産師メッセージ

厳しい暑さが続きますが、いかがお過ごしでしょうか。
8/30～9/5は防災週間ということ、ご存知ですか？
台風や地震などいつ起こるかわからない災害に備え、「いざ」という時に役立つ
防災対策をしましょう。

今回は、妊産婦さん、赤ちゃん・小さなお子さんと避難する時にあると便利な物を
ご紹介します。

☐ 母子健康手帳



*お母さんと赤ちゃんの唯一のカルテとなります
名前・連絡先等記入しましょう
常に携帯し、大切なページは写真保存をしておいても良いでしょう

☐ 健康保険証



☐ 必要な薬



☐ 授乳のセット



*いつもの授乳方法にあわせて準備しましょう。
授乳ケープ、哺乳瓶、ミルクセット、マグ等

☐ オムツ・おしりふき

ウェットティッシュ・除菌シート



☐ スプーン・紙コップ ラップ・ストロー



☐ おもちゃ



*小さなお子さんの安心にもつながります

☐ 着替え・靴



*年齢や普段の着衣にあわせ枚数は調節しましょう

☐ 抱っこひも

*避難の時は両手が使えるように

☐ 非常食・離乳食・おかし・水



☐ マスク

☐ ガーゼハンカチ・タオル

☐ 生理用品 等

日頃から防災を意識し、上記以外にも必要な物についてご家庭で話し合ってみてください。
またお子さんの年齢・月齢にあわせ、内容を定期的に見直す事も忘れなく。

公式
Instagram
のお知らせ♪

SENRIOKA



入院患者さんに提供しているお食事、イベントの様子だけでなく、
外来診察のお知らせなども掲載しています
通院中の院のInstagramをチェックしてみてください♪