

# 子育て知恵袋 ～こどもの防災「あんしんぶくろ」～

楽しく備える気持ちを育てよう！

R6.12月冬号

☆大地震などの災害に役立つ避難用の「あんしんぶくろ」を用意しましょう

☆子どもが自ら持ち歩けるよう、子どもの体格に合ったお気に入りのキャラクターや柄の入ったリュックを用意しましょう

☆中身は100円ショップなどで子どもと一緒に選びましょう

☆真夏と真冬の年2回子どもと一緒に近くの公園まで避難してみましょ  
う訓練ごっこをして中身のチョコやお菓子をおやつにすると楽しいですね♪



①500mlペットボトル



②手袋（100円ショップ）

③懐中電灯（100円ショップ）



④アルミブランケット（100円ショップ）

⑤ビニールカップ（100円ショップ）



⑥食糧はコンパクトで高カロリーなもの  
そして子どもが喜ぶおやつ

チョコレート・カロリーメイト・ゼリー飲料など

⑦ミニ絵本やミニトランプなどコンパクトなもの



次回はR7年3月頃配布予定です！

湯ったりゆがわら健幸プラン「乳幼児期 子どもの健康ワンポイント講座」  
問い合わせ／湯河原町保健センター 63-2111（内線365）



大切なあなたを守りたいという気持ちも忘れずに「あんしんぶくろ」に入れてくださいね♡