

いざというときのために

もしものときに備えて、一人一人ができること、
みんなでできることをチェックしておきましょう。



防災

事前対策が大事!

事前対策

01 家族との連絡方法

緊急時の連絡方法について事前に家族や親族と話し合っておきましょう。家族がそろっていないときに災害が発生することがあります。主な連絡手段としては「災害用伝言ダイヤル(171)」「災害用伝言板」等があります。



171

災害用伝言ダイヤル「171」をダイヤルした後
ガイダンスに従ってください。

事前対策

02 避難所・避難場所を知る

家の近くの避難所・避難場所を確認しておきましょう。避難所までの経路がふさがっていたり、危険を伴う状況も考えられます。経路を複数設けておき、状況に応じて対応しましょう。避難場所等一覧は、P58を参照ください。



広告



精密金属切削加工
株式会社 **平野製作所**

平野製作所は昭和33年創業以来、
精密金属切削加工ひとすじで培ってきた技術を
さらに進化させる為、日々挑んでおります。

■朝霞市泉水1-5-1
■TEL:048-461-5975 FAX:048-466-5759
■営業時間／8:00～17:00
■URL:<https://www.hiranoss.jp/>

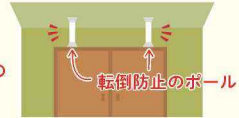


挑戦し続ける



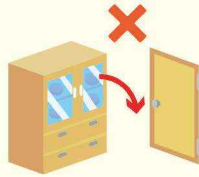
03 自宅や室内のチェック

地震の発生に備えて、家の危険箇所を確認しておき、危ない箇所は修理や補強をしておきましょう。家具の配置変えなどで、転倒・転落を防ぐ工夫も必要です。



こどものいる家庭で気をつけること

- 家具類の上に落下すると危険なもの(ガラス製品)を置かないようにする。
- 避難の妨げになる位置に家具を配置しない。
- こどもが過ごす部屋に倒れやすい家具を置かないようにする。



04 防災グッズを日頃から準備

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、両手が使えようにリュックにつめておきましょう。

☑ お母さん・赤ちゃん用必要グッズ

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 
☐ 母子健康手帳、
こども医療証、診察券 | 
☐ 紙おむつ、お尻ふき
(お尻ふきは、身体も拭ける) | 
☐ ガーゼ・ハンカチ | 
☐ 帽子
(頭を守るもの) |
| 
☐ 離乳食 | 
☐ 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) | 
☐ 普段使っている薬 | |
| 
☐ 生理用品 | 
☐ 着替え(肌着、長袖、
長ズボン、防寒着) | 
☐ 靴
(こどもには靴をはかせるように) | 
☐ 使い慣れたおもちゃ |
| | | | 
☐ 抱っこ紐 |



☑ 非常用備蓄にプラスするのもgood!

- | | | | |
|--|---------------------------------------|---|-----------------------------------|
| ☐ 飲料水7日分 (1人1日3リットル、
粉ミルク用も) | ☐ 粉ミルク7日分 |  | ベビーフードは
そのまま食べられる
瓶や容器入りが便利 |
| ☐ こどもの食料7日分 (月齢に合った
好きなもの) | ☐ オムツ&おしりふき7日分 | | |

避難場所等一覧

No.	名称	所在地	電話番号	緊急避難場所			避難所
				地震	洪水	土砂	
1	朝霞第一小学校(地域防災拠点)	膝折町4-11-7	461-0052				
2	朝霞第二小学校(地域防災拠点)	岡3-16-13	461-0042				
3	朝霞第三小学校(地域防災拠点)	大字浜崎230	471-1630		×		
4	朝霞第四小学校(地域防災拠点)	幸町1-6-9	461-0363				
5	朝霞第五小学校(地域防災拠点)	泉水3-16-1	462-0455				
6	朝霞第六小学校(地域防災拠点)	本町1-25-1	461-0410				
7	朝霞第七小学校(地域防災拠点)	北原2-6-1	472-9172				
8	朝霞第八小学校(地域防災拠点)	栄町5-1-41	465-8381				
9	朝霞第九小学校(地域防災拠点)	大字台295	466-4481		×		
10	朝霞第十小学校(地域防災拠点)	大字溝沼828-1	469-5443		×		
11	朝霞第一中学校	大字膝折2-31	461-0076				
12	朝霞第二中学校	大字岡199	461-6540		×		
13	朝霞第三中学校	大字溝沼1043-1	464-7575		×		
14	朝霞第四中学校	栄町5-1-60	466-4711				
15	朝霞第五中学校	大字宮戸1580	471-2236		×		
16	浜崎保育園	大字浜崎662-1	471-0394		×		×
17	東朝霞保育園	根岸台1-5-27	461-6011				×
18	溝沼保育園	溝沼7-13-11	463-7165		×		×
19	本町保育園	本町1-20-4	464-3750				×
20	根岸台保育園	根岸台8-2-41	464-8710				×
21	北朝霞保育園	朝志ヶ丘1-3-26	474-2530				×
22	栄町保育園	栄町1-5-43	465-3811				×
23	泉水保育園	泉水2-12-11	465-9625				×
24	さくら保育園	大字溝沼435-1	469-7061		×		×
25	宮戸保育園	宮戸4-6-2	486-5562				×

いざというときのために

こんな時の対処法

鼻血が出た！

血液を飲み込まないよう**仰向けにせず**、座らせたまま軽く下を向かせます。その体勢のまま小鼻の上の方をつまみ、5分～10分圧迫します。ティッシュを詰めると鼻の中の血管を傷つけてしまうことがあるので、詰め物をする場合はやわらかい脱脂綿を使いましょう。

※20分以上血が止まらない場合や、出血がひどい場合は病院へ連れて行きましょう。



No.	名 称	所在地	電話番号	緊急避難場所			避難所
				地震	洪水	土砂	
26	仲町保育園	仲町2-4-31	450-7707				×
27	南朝霞公民館	溝沼1-5-24	461-0163				
28	北朝霞公民館	朝志ヶ丘1-4-1	473-0558				
29	東朝霞公民館	根岸台6-8-45	463-9211				
30	内間木公民館	田島2-18-47	456-1055		× ^(※1)		
31	西朝霞公民館	膝折町4-19-1	462-1411			×	
32	弁財市民センター	西弁財2-2-3	467-1616				
33	朝志ヶ丘市民センター	朝志ヶ丘3-8-16	476-5755				
34	宮戸市民センター	宮戸1-2-60	472-2134				
35	栄町市民センター	栄町4-4-26	466-6515				
36	仲町市民センター	仲町1-2-16	464-6810				
37	溝沼市民センター	大字溝沼1057-3	461-8885		×		
38	根岸台市民センター	根岸台2-15-12	450-1801				
39	膝折市民センター	膝折町1-7-40	462-4531				
40	青葉台公園	大字膝折2-30	463-1333	※2	※2	※2	×
41	県立朝霞高等学校	幸町3-13-65	465-1010				
42	東洋大学朝霞キャンパス	大字岡48-1	468-6601		×		

注1 緊急避難場所及び避難所に指定しない「×」の要件は、次のとおりです。

地 震 …… 既存耐震不適格建築物である。

洪 水 …… 浸水想定区域にかかる。

土 砂 …… 土砂災害警戒区域にかかる。

避難所 …… 適切な避難生活スペース・施設がない。対象：保育園、青葉台公園

注2 [※1]は、水害時一時避難場所として開設する場合があります。

注3 [※2]は、空地部分を避難スペースとします。

地域防災拠点

災害直後に活用できる食料、資機材が備蓄された自主防災活動の拠点



いざというときのために

こんな時の対処法

頭を強く打った！

意識がない場合は頭を高くして寝かせ、耳や鼻から血などの液体が出ている場合は出ている方を下にして寝かせます。

その後すぐに救急車を呼びましょう。

※他にも、吐く・顔色が悪い・普段はかかないいびきをかくなど、異変が見られる場合はすぐに病院へ連れて行きましょう。





こどもの事故やケガ・救急

こどもの事故やケガ対処法

赤ちゃんは「なんだろう?」と思ったら、触って、なめて確かめます。その好奇心や探求心を「ダメよ」と言ってしまうのではなく、赤ちゃんが思う存分手を伸ばしても大丈夫な安全な環境づくりをしておきましょう。



転落

意識がない▶からだを動かさない。救急車で医療機関へ。

機嫌が悪い、泣かない、ぐったりしている、嘔吐がある、激しい頭痛など異変がある場合はすぐに受診が必要です。

やけど

すぐに流水で十分冷やす。衣類は無理に脱がさず、服の上から流水で冷やす。(低体温症に気をつける。) 水ぶくれはつぶさないように気をつけて。

窒息

ひざの上で頭を下にして、うつぶせにする。背中を強く数回たたく。



誤飲

誤飲した物により対応が異なるため、何をどのくらい飲んだのか、こどもの状態(顔色、けいれん、嘔吐など)をチェック。飲んだ疑いのあるものを医療機関に持っていきましょう。

誤飲誤食の情報は(公財)日本中毒情報センター

▶大阪中毒110番(365日24時間対応)

☎072-727-2499

▶つくば中毒110番(365日9時~21時対応)

☎029-852-9999

▶たばこ専用電話(テープによる情報提供)

☎072-726-9922(無料)

<http://www.j-poison-ic.jp/>

溺れる

呼吸が弱い・ない場合は心肺蘇生法を行う。同時に救急車の手配をしてください。

乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります。赤ちゃんが泣きやまず、イライラしてしまうことは誰にでも起こり得ますが、赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。万が一、激しく揺さぶった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

乳幼児揺さぶられ症候群を防ぐために

- 無理に泣きやませようと激しく揺さぶらない
- 泣き声が周囲に聞こえないようにと赤ちゃんの口をふさがない
- 赤ちゃんの「泣きの特徴」と「激しく揺さぶってはいけないこと」を家族に知ってもらいましょう
- 泣かれてイライラするのはみんな一緒です。赤ちゃんのお世話をする全ての人に揺さぶりの危険性を知ってもらいましょう
- 近所にも赤ちゃんの泣きの特徴を知ってもらいましょう

厚生労働省広報啓発DVD▶



乳幼児突然死症候群(SIDS)

乳幼児突然死症候群(SIDS)は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故(窒息など)ではなく眠っている間に突然死してしまう病気です。原因はまだわかっていませんが、右記のような点を日頃から心がけることで、発生率を減らせることが研究で明らかになっています。

- ①赤ちゃんを寝かせるときは、あお向け寝にしましょう。ただし、医学的な理由から医師がうつぶせ寝を勧める場合もあるので、このようなときは医師の指導を守りましょう。
- ②妊娠中や赤ちゃんの周囲では、たばこを吸ってはいけません。
- ③できるだけ母乳で育てましょう

室内の危険ポイント

おうちの中には、こどもの興味を引く「危険」がたくさんあります。あてはまる場所や物の位置をしっかりと確認して、事故対策を家族で考えておきましょう。



救急車を呼ぶ前に (埼玉県救急電話相談・埼玉県AI救急相談)

問 埼玉県保健医療部医療整備課
☎048-830-3559

埼玉県では、急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じる埼玉県救急電話相談(＃7119)や、AIを活用したチャット形式で気軽に相談が可能な埼玉県AI救急相談を導入していますので、判断に迷ったときなどご利用ください。※相談時間 24時間365日

●埼玉県救急電話相談

☎#7119

☎048-824-4199 (ダイヤル回線・IP電話・PHS・都県境の地域でご利用の場合)

※この電話相談等は医療行為ではなく、電話等でのアドバイスにより、相談者の判断の参考としていただくものですので、あらかじめご理解の上、ご利用ください。

●埼玉県AI救急相談

<https://www.saitama-aiqqsoudan.com/>



便利なサイト「こどもの救急」

夜間や休日などの診療時間外にすぐに病院を受診するかどうか、様子を見るかなどの「判断の日安」を提供しています。生後1か月～6歳が対象。

症状 発熱、けいれん・ふるえ、吐き気、せき・ぜえぜえする、腹痛・便秘、皮膚のブツブツ、下痢、泣き止まない、おしっこが出ない、意識がおかしい、耳をいたがる、頭痛、誤飲、ウンチが変、鼻血、動物にかまれた、虫に刺された、やけど、頭を強くぶつけたなど

※監修：厚生労働省研究班／公益社団法人日本小児科学会



救急医療情報が知りたい時は

●埼玉県救急医療情報センター

☎048-824-4199

24時間体制で医療機関を紹介します。

●埼玉県南西部消防局 火災・病院案内

【専用電話】☎048-461-8181

当消防局管内で発生している火災案内と受診可能な病院案内を自動音声により案内します。

※受診される場合は、直接病院にご確認ください。

救急車を呼ぶ時は119

●「正しい119番のかけ方」

火災、救急は1分、1秒を争います。119番通報は、災害発生を知る大切な窓口です。火災、救急の場合、あわててしまい場所や災害の状況をうまく伝えられずに切ってしまうことがありますので、まず落ち着いて問いかけに答えるようにしてください。119番通報で大切なことは次の4点です。

- ①火災・救急の別
- ②災害発生場所
- ③災害の状況
- ④通報者の氏名、連絡先

聴覚や言語機能に障害がある方の通報手段

問 埼玉県南西部消防局指令統括
☎048-460-0123

★FAX119

救急車を要請、あるいは火災を通報するときは、「緊急通報カード」に通報内容を記入し、FAXで119番通報してください。

★NET119緊急通報システム

スマートフォンや携帯電話のインターネット機能を使って、簡単な操作で救急車の要請、火災の通報をするシステムです。朝霞市、志木市、和光市、及び新座市に在住、在勤または在学で、事前登録をされた方が利用できます。

※詳しくは、消防局ホームページをご確認ください。

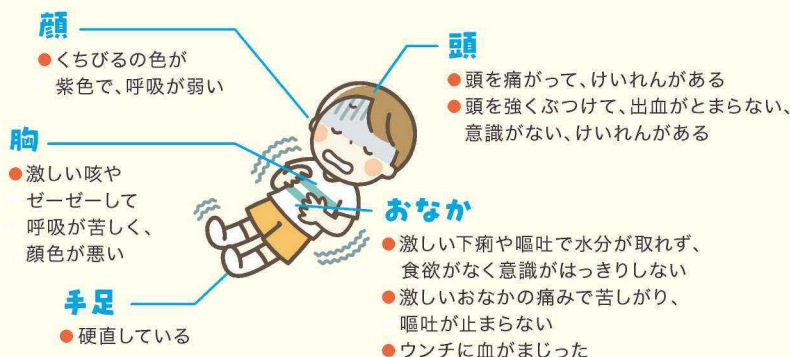


お医者さんの上手なかかり方 ～かかりつけ医をもちましょう～

- 「かかりつけ医」とは気軽に健康相談や、病気の相談にのってくれるお医者さんのことです。
- かかりつけ医は普段のこどもの様子をわかっていて、その子の病気や薬のことだけでなく、予防接種や育児の不安についても相談のつてくれます。
- 必要なときには適切な病院やお医者さんを紹介してもらうこともできます。できるだけ診療時間内に受診しましょう。
- 昼間、こどもの体調がおかしいと思ったら、早めにかかりつけ医に診てもらいましょう。
- 休日や夜間の救急病院はあくまで緊急事態に備えるためのものです。夜間の急な発熱やおう吐など緊急を要するとき以外は診療時間内に受診しましょう。

ためらわず救急車を呼んでほしい症状

**こんな症状がみられたら、ためらわずに119番に連絡してください！
重大な病気やけがの可能性あります。**



※消防庁ホームページより

！他にもこんなことがあったら、救急車を呼びましょう！

- 意識がない(返事がない)またはおかしい(もうろうとしている)
- けいれんが止まらない。止まっても、意識がもどらない
- 変なものを飲み込んで、意識がない
- 虫に刺されて、全身にじんましんが出て、顔が悪くなった

- 痛みのひどいやけどや広範囲のやけど
- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高所から転落
- 乳児(生後3か月未満)の様子がおかしい

※上記ほか、いつもと違う症状で、様子がおかしい場合

こどもの心肺蘇生

心肺蘇生は成人と同様、胸骨圧迫(心臓マッサージ)と人工呼吸の組み合わせを絶え間なく続けます。「日本医師会 救急蘇生法」をスマートフォンに登録しておきましょう。詳細は、二次元コードから。

- 胸の厚みの約1/3沈む深さまで強く圧迫
- 人工呼吸ができる場合は、気道を確保し人工呼吸を2回行う
- 胸骨圧迫(心臓マッサージ)30回と人工呼吸2回を交互に行う



赤ちゃんに多い誤飲の処置

●反応がある場合

口の中の異物を調べながら、「背部叩打法」を行う。

●気道異物の除去

1. 救助者の片腕に、うつぶせに乗せ、手のひらで乳児のあごを支えつつ、頭を体より低く保つ。
2. もう一方の手のひらの基部で、背中の真ん中を数回強く叩く。

※処置方法の詳細は、二次元コードからご確認ください。



※日本医師会ホームページより

いざというときのために