

いざという時のために

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。



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。

事前対策が大事!



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

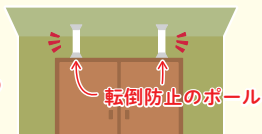
家の近くの避難所・避難場所を確認しておきましょう。避難所までの経路がふさがっていたり、危険を伴う状況も考えられます。経路を複数設けておき、状況に応じて対応しましょう。避難場所等一覧は、P60を参照ください。



事前対策

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。



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、日々挑戦しております。

- 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



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。



事前対策 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、両手が使えるようにリュックにつめておきましょう。

☑ 母さん・赤ちゃん用必要グッズ

- | | | | |
|--|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳、
こども医療証、診察券 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ、お尻ふき
(お尻ふきは、身体も拭ける) | <input type="checkbox"/> ガーゼ・ハンカチ | <input type="checkbox"/> 帽子
(頭を守るもの) |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 授乳関連グッズ:授乳用ケープ、
ミルク、使い捨て哺乳容器、調用用の水
(日頃の授乳方法にあわせて準備) | <input type="checkbox"/> 普段使っている薬 | |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 着替え(肌着、長袖、
長ズボン、防寒着) | <input type="checkbox"/> 靴
(こどもには靴を
はかせるように) | <input type="checkbox"/> 抱っこ紐 |



赤ちゃんのいる家庭のために

☑ 非常用備蓄にプラスするの good!

- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水7日分 (1人1日3リットル、
粉ミルク用も) | <input type="checkbox"/> 粉ミルク7日分 | <input type="checkbox"/> 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 |
| <input type="checkbox"/> こどもの食料7日分 (月齢に合った
好きなもの) | <input type="checkbox"/> オムツ&おしりふき7日分 | |



避難場所等一覧

No.	名称	所在地	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				
2	朝霞第二小学校(地域防災拠点)	岡3-16-13				
3	朝霞第三小学校(地域防災拠点)	大字浜崎230		×		
4	朝霞第四小学校(地域防災拠点)	幸町1-6-9				
5	朝霞第五小学校(地域防災拠点)	泉水3-16-1				
6	朝霞第六小学校(地域防災拠点)	本町1-25-1				
7	朝霞第七小学校(地域防災拠点)	北原2-6-1				
8	朝霞第八小学校(地域防災拠点)	栄町5-1-41				
9	朝霞第九小学校(地域防災拠点)	大字台295		×		
10	朝霞第十小学校(地域防災拠点)	大字溝沼828-1		×		
11	朝霞第一中学校	大字膝折2-31				
12	朝霞第二中学校	大字岡199		×		
13	朝霞第三中学校	大字溝沼1043-1		×		
14	朝霞第四中学校	栄町5-1-60				
15	朝霞第五中学校	大字宮戸1580		×		
16	浜崎保育園	大字浜崎662-1		×		×
17	東朝霞保育園	根岸台1-5-27				×
18	溝沼保育園	溝沼7-13-11		×		×
19	本町保育園	本町1-20-4				×
20	根岸台保育園	根岸台8-2-41				×
21	北朝霞保育園	朝志ヶ丘1-3-26				×
22	栄町保育園	栄町1-5-43				×
23	泉水保育園	泉水2-12-11				×
24	さくら保育園	大字溝沼435-1		×		×
25	宮戸保育園	宮戸4-6-2				×

こんな時の対処法 **鼻血が出た!**

血液を飲み込まないように**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	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				×
27	南朝霞公民館	溝沼1-5-24				
28	北朝霞公民館	朝志ヶ丘1-4-1				
29	東朝霞公民館	根岸台6-8-45				
30	内間木公民館	田島2-18-47		× ^(※1)		
31	西朝霞公民館	膝折町4-19-1			×	
32	弁財市民センター	西弁財2-2-3				
33	朝志ヶ丘市民センター	朝志ヶ丘3-8-16				
34	宮戸市民センター	宮戸1-2-60				
35	栄町市民センター	栄町4-4-26				
36	仲町市民センター	仲町1-2-16				
37	溝沼市民センター	大字溝沼1057-3		×		
38	根岸台市民センター	根岸台2-15-12				
39	膝折市民センター	膝折町1-7-40				
40	青葉台公園	大字膝折2-30	※2	※2	※2	×
41	県立朝霞高等学校	幸町3-13-65				
42	東洋大学朝霞キャンパス	大字岡48-1		×		

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。



いざというときのために

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

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」と言ってとめるのではなく、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)

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
- ご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

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)

◎ 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-aIQsoudan.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「判断の目安」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・げせえする、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

◎ 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、在勤または在学中、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よう～

- 「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してくれます。
- 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ってもできます。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。