

「見直す必要がある」で終わらず、「今日、見直そう」

アレルギーっ子ママが考えた 防災ハンドブック



災害が起きるその前に！

アレルギーがある子どもの親だからこそ
知っておく必要があります

〈内容 全13項目〉

- 災害への備え
- いざというときのSOS先
- 被災地の実際の声
- アレルギー連絡カード
- アレルギーっ子ママおすすめ商品
- 他

自分のアレルギーにあう非常持出袋を準備する

災害時にすぐ避難できるように日頃から用意しよう。
お子さんの必ず持ち出すものを準備し、一般的な持出品を足そう。
次のページの具体例を参考に家族ではじめよう！

必ず持ち出すもの

- この冊子
- アレルギー連絡カード(記入済)p.20~21を利用ください
- カードケース
- アレルギー連絡カードを入れて携帯する
- 下着(肌着・パンツ・靴下)
- ◆アトピー◆(p.14を参照)
 - 薬 7日分
 - 抗ヒスタミン剤・保湿剤・ステロイド軟膏・プロトピック軟膏など
 - 水だけで作れる洗剤(ペーパー商品参照)
 - 肌にかぶらうアトピーシシユ
 - 家庭用でかぶれる可能性があるため一度試しておく
 - ペットボトル入り水
 - スキンケア用品 使用後はスキンケア用の水で綺麗に洗う
 - ペットボトル用シャワースプレー
 - 前後着用している服
 - 入浴セット(石鹸・タオル)
 - 肌塗り
 - 緊急時の予備のため
- ◆ぜんそく◆(p.15を参照)
 - 薬 7日分
 - 吸入器・スプレー・ドライバグダー吸入薬・吸入器など
 - 使い捨てマスク
 - 避難所でホコリを避けるため
 - タオル
 - 就寝時に顔が腫れる夜や毛布にあててホコリを吸い取りを防ぐため
 - アクションプランの作成
 - 発作時の緊急対応方法を具体的に書いた自己管理計画書
 - 下記HPを参照
 - 独立行政法人 環境衛生保全機構
 - 【ぜんそく学習情報】
 - アクションプランシート
 - http://bit.ly/2TVZ2Yqx

一般的な持出品

- 懐中電灯・ヘッドライト
- 懐中ラジオ
- 予備の乾電池
- ヘルメット
- ホイッスル
- 軍手
- 筆記用具(ノート・油性ペン)
- アルミ缶
- レインコート
- ビニール袋(大・小)
- 現金
- 使い捨ての食器類

非常持出袋の具体例

写真内の商品名はp.13 参照

子どもリュック

「アレルギー連絡カード」や薬は必ず子どもリュックに入れる

おとなリュック

おむつや着替えは衣類圧縮器に入れる

用途のポイント

- 持出袋はリュックにして両手を自由に
- 一人ひとりで疾患や年齢に対応しよう
- 非常食は好みの味を用意しよう
- 子どもが食べえるように一緒に詰めよう
- 忘れてない！年に2回(3月と9月)の見直しを

**全24ページ
無料
ダウンロードはこちら**

<http://lfajp.com/pg186.html>

アレルギーっ子ママが考えた
防災ハンドブック

LFA
食物アレルギーと共に生きる会

「LFA 食物アレルギーと共に生きる会」(患者会)の中から立候補したアレルギーの子をもつ保護者(アレルギーっ子ママ)が中心となり、医師・看護師・栄養士・保健士・教職員・災害支援団体・防災士・行政の方からご意見をいただき、作成しました。
「もしもの時」にどう備えればよいか、親しみのあるイラストと文章でわかりやすく書かれています。



一般社団法人
LFA Japan
<http://lfajp.com/>

