

大丈夫ですか？ 食物アレルギーをお持ちのお子さんの災害対策



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

災害を乗り越えるには・・・

自助

共助

公助

まずは 自助

自分の身を自分で守ること

公的機関の備蓄は、自助・共助を補う目的で行われます。

食糧 ◇千葉県：クラッカー、アルファ化米、液体ミルク

◇習志野市：サバイバルフーズ、アルファ化米

◇八千代市：サバイバルフーズ、アルファ化米

◇鎌ヶ谷市：クラッカー、野菜シチュー

※ 各自治体ホームページ、担当部署への確認による
(R7年1月現在、流通備蓄を除く)

災害時に身を守るためには、日頃の備えが大切です！

食物アレルギーのある方に特に必要なもの・・・まずはこの3つから準備しよう！！

□ アレルギー対応食、アレルギー用ミルク

持出袋には最低3日分、家庭備蓄は2週間分

普段使う食品を多めに保管するローリングストック法がオススメです。

大好きなお菓子があると、子どものリラックスにつながります♡

□ お薬、お薬手帳

7日分 ※期限切れに注意！

□ アレルギーを知らせる表示カード、ビブス

災害時の誤食を防ぐのに役立ちます。

表示カードは無料でダウンロードできるサイトもあります。

アレルギー表示カード

で検索！



食物アレルギーを知らせる表示カード

災害用ビブス

～あると便利なもの～

◆使い捨て食器

◆調理器具（カセットコンロ、ボンベ、鍋、ラップなど）

◆衛生用品（ウェットティッシュ、マスクなど）



基本的な備蓄・非常持出品
リストはこちら

（千葉県ホームページ「じぶん防災」）



Message

災害というと何を想像しますか。

その時に親がいつも子どものそばにいるとは限りません。

物の備えとともに、子どもの年齢によって

自分のアレルギーのことを自分で伝える練習をしていきましょう。

自分のアレルギーについて知ること大切です。

お子さんの言葉で伝えるときっと手伝ってくれる方がいますよ。



紙芝居「アレルギーっ子のための もしもの時どうする？」

<https://www.youtube.com/watch?v=0JU4BHlmlsU>

NPO法人千葉アレルギーネットワーク 副理事長 桐谷利恵

こちらの情報も ぜひ確認してください！



ぜんそく・アトピー性皮膚炎もある方の備えはこちらから

(一般社団法人 日本小児臨床アレルギー学会 アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット)



災害時のアレルギー疾患への対応方法、避難所での生活上の注意点など

(アレルギーポータル「災害時の対応」)



災害時に役立つバッククッキングのレシピ

普段の食事にも取り入れて、作り慣れておくことをお勧めします。

(公益社団法人 千葉県栄養士会 非常災害対策委員会「バッククッキングレシピ」)



知って安心！地域の防災情報

お住まいの市のハザードマップや被災時の相談窓口について、事前に確認しておきましょう。

習志野市役所HP 防災・防犯

総務部危機管理課

☎047-453-9211



八千代市役所HP 防災

総務部危機管理課

☎047-421-6716



鎌ヶ谷市役所HP 防災

市民生活部安全対策課防災係

☎047-445-1278



千葉県防災ポータルサイト

防災危機管理部防災対策課

☎043-223-2175

子どもの「自分で自分を守る力」を育もう！

災害が発生した時に、必ずしも保護者が子どものそばにいるとは限りません。

年齢に応じて、「自分で自分を守る力」をつけることが大切です。

① **自分のアレルギーを知る力**・・・「自分には食べられないものがある」という意識が定着している。

人にもらった食べ物は保護者が確認するまで食べない。

② **自分のアレルギーを人に伝える力**・・・「〇〇のアレルギーだから食べられない」と周りの人に伝えられる。

③ **自分の薬を理解する力**・・・「薬の名前」や「何のための薬か」が自分でわかる。

(出典：LFA食物アレルギーと共に生きる会「アレルギーっ子ママが考えた防災ハンドブック」)

子どもと一緒に災害について考えるきっかけづくりにオススメの紙芝居や絵本を紹介します。

【幼児向け】 『紙芝居 ぼく しんぺい シリーズ「じしんがきたゾ〜」』

【低学年向け】 『「災害がおきたら??！」～アレルギーっ子の防災のおはなし～』

【高学年向け】 『地域みんなで考えよう！アレルギーっ子にやさしい防災』

(出典：認定NPO法人 アレルギー支援ネットワーク)

