

連絡カード

ふりがな 氏名		性別	男・女
生年月日	年 月 日	血液型	
住 所			
緊 急 連絡先	1	TEL	
	2	TEL	
食事に 関する 情報	①食物アレルギー 小麦・牛乳・卵・その他 () ②苦手な食べ物 ③その他知らせたいこと		

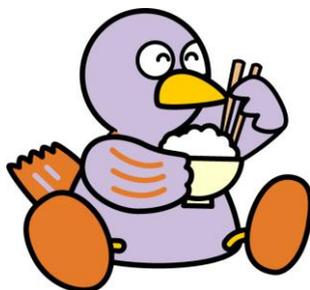
* 必要に応じ複写してご利用ください。

備えて安心♥いざという時の食事

<乳幼児編>

近年、地震など自然災害により、避難所生活を余儀なくされる事例が多発しています。

日頃から、災害に対応できる準備をすることが大切です。家庭での食料備蓄など今日から始めましょう。



埼玉県マスコット「コバトン」

*ワンポイントメモ

食物アレルギーなど、食事に配慮が必要な乳幼児が家族にいる場合には、各家庭で必要な食品を多めに用意しておくようにしましょう。

* 母子手帳にはさんで、保管しましょう。

大規模災害時には、被災地に救援物資が届くまで、おおむね3日間かかるといわれています。いざという時のために、3日分程度の食品、飲料水は備えるようにしましょう。非常持ち出し品は、リュックサックなどにまとめ、すぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。

食料・水

- 水 1日2ℓ
- パック御飯・レトルト御飯
- 粉ミルク・ほ乳瓶
- ベビーフード
- アレルギー児の場合は、子どもに合わせた食品

調理用品

- スプーン
- はし
- 紙皿
- 紙コップ
- ラップ
- アルミホイル
- 缶切り
- ビニール袋
- ウェットティッシュ

あると便利なもの

- やわらかめの歯ブラシ（年齢に合わせたもの）
- 体拭き
- おしりふき
- タオル
- ほ乳瓶の消毒液
- 常備薬
- 新聞紙
- ストロー
- お気に入りのおもちゃ
- 母子手帳

避難所生活で気をつけたいこと

- ①食事は決められた時間に取り、早寝早起きを心がけましょう。
- ②お菓子の食べ過ぎに注意しましょう。
- ③保護者やこどもの睡眠や体調に不安がある時には、スタッフに声をかけるようにしましょう。
- ④食事の前には手を洗うようにしましょう。
(水が使えない時は、ウェットティッシュなどを活用。)



ご注意ください！
食物アレルギーのある方は、食品の包装に書かれている栄養表示を確認してから、食べるようにしましょう。

大規模災害時には、被災地に救援物資が届くまで、おおむね3日間かかるといわれています。いざという時のために、3日分程度の食品、飲料水は備えるようにしましょう。非常持ち出し品は、リュックサックなどにまとめ、すぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。

食料・水

- 水 1日2ℓ
- パック御飯・レトルト御飯
- 粉ミルク・ほ乳瓶
- ベビーフード
- アレルギー児の場合は、子どもに合わせた食品

調理用品

- スプーン
- はし
- 紙皿
- 紙コップ
- ラップ
- アルミホイル
- 缶切り
- ビニール袋
- ウェットティッシュ

あると便利なもの

- やわらかめの歯ブラシ（年齢に合わせたもの）
- 体拭き
- おしりふき
- タオル
- ほ乳瓶の消毒液
- 常備薬
- 新聞紙
- ストロー
- お気に入りのおもちゃ
- 母子手帳

避難所生活で気をつけたいこと

- ①食事は決められた時間に取り、早寝早起きを心がけましょう。
- ②お菓子の食べ過ぎに注意しましょう。
- ③保護者やこどもの睡眠や体調に不安がある時には、スタッフに声をかけるようにしましょう。
- ④食事の前には手を洗うようにしましょう。
(水が使えない時は、ウェットティッシュなどを活用。)



ご注意ください！

食物アレルギーのある方は、食品の包装に書かれている栄養表示を確認してから、食べるようにしましょう。

連絡カード

ふりがな 氏名		性別	男・女
生年月日	年 月 日	血液型	
住 所			
緊 急 連絡先	1	TEL	
	2	TEL	
食事に 関する 情報	①食物アレルギー 小麦・牛乳・卵・その他 () ②苦手な食べ物 ③その他知らせたいこと		

* 必要に応じ複写してご利用ください。

備えて安心♥いざという時の食事

＜乳幼児編＞

近年、地震など自然災害により、避難所生活を余儀なくされる事例が多発しています。

日頃から、災害に対応できる準備をすることが大切です。家庭での食料備蓄など今日から始めましょう。



埼玉県マスコット「コバトン」

*ワンポイントメモ

食物アレルギーなど、食事に配慮が必要な乳幼児が家族にいる場合には、各家庭で必要な食品を多めに用意しておくようにしましょう。

* 母子手帳にはさんで、保管しましょう。