

いつもの備えて、命を守る。

このパンフレットは、東日本大震災を経験した障がいのある子どもとご家族の声から生まれました。もしもの時に家族の命を守るために、普段から何をすればいいのか。そのヒントが、この中にあります。

栄養剤には、直接チューブに接続して注入できるタイプもあるとか。ボトルやチューブを洗う手間がないので便利そう！
 自費になるけど、試してみたいな。
 (宮城県在住/Aさんパパ)



地域の学校に親子で避難した時、子どもが移動できずに困っていたら、周の人たちがサッと手伝ってくれました。こういう時は、甘えてもいいんですね。
 (宮城県在住/Bくんママ)



窓から津波が見えた時、「車に乗せて！」と隣の人に助けを求めたおかげで、私たちの命が助かりました。子どもの障がいについて、いろいろ話していたのがよかったのかも？
 (宮城県在住/Cさんママ)



災害時に襟元やポケットに差し込めばヘルプカードとして使えます。

特別な非常食を準備すると、食べ慣れていないからお腹をこわすことも。ストックする前に少しずつ試してみて体調をチェックするのがオススメ！
 (宮城県在住/Dくんパパ)



見かけたら、思いやりのある行動を。

ヘルプカードとは
 「ちょっと手助けが必要な人」と「ちょっと手助けがしたい人」をつなぐカードです。災害時にヘルプカードを使うと、周囲の人に手助けを求めることができます。

ヘルプマークとは
 外見からはわからなくても、援助や配慮が必要な人のためのマークです。さまざまな場所でサポートを必要としている人が、このマークをつけています。