

水道水をくみ置きましょう

地震等の災害が発生した際の非常用として、水道の水をくみ置きましょう



くみ置き量の目安～1人1日3リットル3日分が目安

- ご家庭でも大きな地震などによる断水に備えて水道水をくみ置きしておくことをお勧めします。
- くみ置きは成人の場合は、1人1日3リットル3日分、1歳未満の乳児は1人1日1リットル3日分の確保が目安です。



くみ置きをするときの注意点

ポリ容器などに水道水をくみ置きする時には、次のことにご注意をお願いします。

1 容器の選び方 ポリタンクや2リットルのペットボトルなどをよく洗って使う
密封性のよい容器を選び、中をよく洗います。容器はポリタンクや2リットルのペットボトルなども便利です。

2 水の入れ方 口元までいっぱいに入れる
容器に空気が残らないように、口元までいっぱい水道水を入れてしっかり密閉します。

3 水の保管場所 日の当たらない涼しい場所で保管します

4 保存できる期間 4日（夏季）～10日（冬季）程度を目安に交換

保存した水は、4日（夏季）～10日（冬季）程度を目安に、洗濯や掃除に利用するなど交換します。

*ただし、浄水器を通した水の場合、塩素による消毒効果がないため毎日交換してください。

*保存した水を飲用するときは**必ず煮沸**してください。

◆ミネラルウォーターでミルクを作る場合のポイント◆

人工栄養の児では、ミネラルウォーターを使用してミルクを調整することは可能ですが、煮沸し適温にしてから使用します。一部の硬水では、粉乳が十分に溶解しないことがあります。また、硬水には多くのミネラルが含まれており、乳児に過剰な負担を与える可能性があります。この場合には、水道水を用いる方が安全です。

（日本小児科学会、日本周産期・新生児医学会、日本未熟児新生児学会の共同声明より）

