

■P27

■家族に 合わせて 準備して ください。

【慢性疾患＜長く 続いている 病気＞の人（食べ物のアレルギー・腎臓の 病気・糖尿病 など）】

災害＜地震、津波、洪水など＞の後は、体に合った食べ物を 買うことが

難しいです。いつも 食べているものを たくさん 買って置いて ください。

※パッケージに 書いてある 情報 で アレルギー物質＜アレルギーを 起こすもの＞と 栄養成分を 確認して ください。

【お年寄りには】

固いものを 食べることが 難しい人、上手に 飲むことが できない人（よく 飲むことが できない人）には、いつも 食べているものや、やわらかい 食べ物を あげて ください。お年寄りは あまり のどが 渴いたと 感じません。脱水症状 になりやすいので 水を たくさん 飲んで ください。脱水症状 は、体の 水分 が 足りなくなることです。

※救急 医療 情報 キットは 各地区の 総合支所の 区民課 保健福祉係に 聞いて ください。

【お^{なか}腹に^{あか}赤ちゃんがいる人・^{ひと}赤ちゃんを^{あか}産んだばかりの人・^{ひと}赤ちゃんには】

母^{ほにゅう}乳<お^{かあ}母さんの^{おっぱい}おっぱい>で^{そだ}育てている^{ひと}人も、母^{ほにゅう}乳が^で出なくなるかもしれま

せん。粉^{こな}ミルク・^{ほにゅう}哺乳^{みず}ビン・^{みず}水を^{セット}セットで^{じゅんび}準備して^{ください}。ベビーフードなど

も^{だっすいしょうじょう}あると^{いい}いです。脱^{だっすいしょうじょう}水^{しょうじょう}症状^{なりやすい}になりやすいので、^{みず}水を^{たくさん}たくさん^の飲んで^くく

ださい。脱^{だっすいしょうじょう}水^{しょうじょう}症状^はは、^{からだ}体の^{すいぶん}水分^がが^{たり}足りなくなる^{こと}ことです。