

■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^{あか}に 赤^{ひと}ちゃん^{あか}がいる人・赤^うちゃん^{ひと}を 産^{あか}んだばかりの人・赤^{ひと}ちゃん^{あか}には】

母^{ほにゅう}乳^{かあ}＜お 母^{かあ}さんの お^{おっぱい}っぱい＞で 育^{そだ}てている 人^{ひと}も、母^{ほにゅう}乳^でが 出^でなくなるかもしれま

せん。粉^{こな}ミルク・哺^{ほにゅう}乳^{みず}ビン・水^{みず}を セットで 準^{じゅんび}備^びして ください。ベビーフードなど

も あると いいです。脱^{だっすいしょうじょう}水^{しょうじょう} 症^{しょうじょう}状^{じょう}に なりやすいので、水^{みず}を たくさん 飲^のんで く

ださい。脱^{だっすいしょうじょう}水^{しょうじょう} 症^{しょうじょう}状^{じょう}は、体^{からだ}の 水^{すいぶん}分^{ぶん}が 足^たりなくなることです。