



災害への備え 乳幼児編

小さなお子さんがあるご家庭の非常用リュックに備えるべきものです。災害はいつ起こるか分かりません。日頃からしっかり備えておきましょう。

- 子どもの成長過程に合わせた備えが必要です
乳児にとってのミルクや水など、成長や健康維持に必要なものを備えておきましょう。

☐ 乳児用飲料水

ミルク調整の際にあると便利です



☐ 紙おむつ



支給されたものではサイズが合わない場合があります。成長に合わせたものを用意しましょう

☐ ウェットティッシュ



お尻ふきの代用として使うことができます

☐ 粉ミルク



月齢に合わせた調製粉乳を用意しましょう

☐ 哺乳瓶



消毒剤とセットで用意しておくとお安いです



あると安心
ベビーフード

避難所の食事は成人向けで塩分や脂肪分等が多くなりがちであること、また、被災時でも迅速に子どもに食事を与えられることから、市販のベビーフードを備えておくことで保護者も安心できます。

キューピー あじわい和風ランチ



- ・9ヶ月頃からの離乳食
- ・【牛肉と野菜のまぜごはん】と【肉じゃが】のセット
- ・温めずにそのまま食べられます。

亀田製菓



イオンバランスおかゆ

- ・水分、電解質の補給をサポートするうすしお味のおかゆです。
- ・国産のコシヒカリを100%使用し、お釜で炊いて作りました。
- ・温めなくても美味しいです。

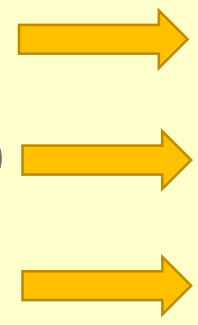
乳幼児の災害時の食事

乳幼児は、免疫力が未熟であるために風邪などの疾患にかかりやすくなります。十分な栄養補給だけでなく周囲の環境にも気を配りましょう。



注意が必要なとき

- 脱水症状（哺乳力低下）
- 発熱、感染症（風邪、下痢）
- おむつかぶれ



予防法

- 母乳の継続、粉ミルクの利用
- 部屋を暖かくする
- できるだけ清潔に（お風呂に入れないときはお尻だけお湯で洗う）

離乳食の対応

災害時には、離乳を始めたばかりの子どもは母乳や調製粉乳でまかない、離乳完了後の子どもは成人向け食品のとりわけなどで、まかなうことができます。



月齢	5-6カ月	7-8カ月	9-11カ月	12-18カ月
離乳を始めてからの時期	初期	中期	後期～完了	
形態の目安	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
被災時の対応	母乳 調製粉乳 	おかゆ状のもの 	ご飯 大人の食事をとりわける	