

# 必要な備えについて 考えよう

環境の悪化や水分、食事や水分、衛生面の確保が生命の維持に大きな影響を与えます。

1

## 妊娠期の心身の特徴と備え

- つわり症状や食事の嗜好の変化がみられる。
- 虫歯や歯肉炎などにかかりやすくなる。
- 疲れやすく、長時間立ったり、重いものを持つことが難しくなる。
- 食事の塩分を控え、水分や栄養・食物繊維を十分にとることも大切。
- こまめに体を動かすことと、適度な休息の両方が重要。
- お腹が大きくなることで、バランスが変化し、転倒しやすいので注意。
- 避難時にサポートしてくれる人が必要。

日ごろから体調の変化に気をつけましょう。

2

## 産褥期の心身の特徴

- 悪露(おろ)が続いたり、腰痛や疲労感がみられる。
- 乳腺炎などの乳房のトラブルや尿漏れ・痔などの排泄トラブルが起こることも。
- 身体を回復させる時期で、十分な休養が必要。
- 不安になったり、うつ症状がみられたりすることがある。

3

## 乳児期の心身の特徴

- 脱水症状を起こしやすいため、十分な水分補給を。尿量にも注意。
- 熱中症や低体温になりやすく、衣類や室温などでの調整が必要。
- 免疫や抵抗力が弱いため、感染症に注意する。
- 皮膚の清潔・保湿を保つことが重要。
- 体調が急変しやすい。
- 言葉で意思を伝えることができないので、泣き方や表情、機嫌に注意。

モノを揃えるだけが備えではありません。予防接種を受けておくことも防災の1つ。

4

## 幼児期の心身の特徴

- 咀嚼(そしゃく)や消化機能、排尿の調節機能は未熟なので、発達段階に応じた食事の内容や量などの配慮が必要。
- 乳歯はむし歯になりやすいため、口内を清潔に保つことが大切。
- 言葉で表現できない分、不安や恐怖が生理的な反応になって現れることも。

身体や運動機能の発達に応じた、遊びが必要です。

妊産婦乳幼児に  
必要な備えについて  
考えよう

自宅で避難生活が送れるように、自宅の中の危険箇所をチェックし、対策を施しましょう。

① 災害時の健康管理について確認してみましょう。

- 必要な薬は常備している。
- 災害時に受診できる医療機関を知っている。
- 母子健康手帳・お薬手帳のバックアップをとっている。
- 
- 
- 

② ご自身の健康についての心配事は？

心配事

解決策