



12月 保健センター便り

保健センター ☎67・1151

妊婦さんや小さいお子さんがいる 家庭の防災対策

地震への備えはできていますか？
妊娠中や小さなお子さんがいる家族は、一般の防災対策に加えてさらに配慮が必要になります。日頃からの備えや地域の支援が大切です。

地震があつたとき、あなたはどうしますか？

地震のときは、まず自分自身と子どもの身を守りましょう。近くに机がある場合は、机の下に逃げましょう。体を丸めて、頭とお腹を守りましょう。また、お子さんがいる場合は、お子さんをお母さんの体から離れないようにおしりを抱え、おじぎをするように折り重なるようにしましょう。



避難の練習を遊びに取り入れよう

お子さんも急にお母さんに抱かれて、丸められると苦しくて泣き叫んでしまいます。普段からお母さんがお子さんをギュッと抱きしめた状態でお母さんの体を丸めるスキミングの遊びをしましょう。

防災グッズはマザーズバックに入っていますか？

予地震はいつ起こるかわかりません。マザーズバックの中には常に救急セット、止血パッド、除菌シート、母子手帳(緊急連絡先を記入しておきましょう)、抱っこひも(乳児がいる場合)が入っていると安心です。
※保健センターのホームページに「非常用リュック物品チェック表」を掲載しています。

近所つきあいをしていいますか？

近所の人に自分たちの存在を知ってもらおうと、いざという時の助けになつてくれます。避難所や避難ルートを知るためにも避難所までの散歩はお勧めです。散歩はリフレッシュ効果もあり、体力もつきます。ご近所付き合いを大切にしましょう。

冬の感染症にご注意

冬にはさまざまな感染症が流行します。家庭、職場での感染症の予防の徹底をお願いします。

感染性胃腸炎

ウイルスや菌の感染によるもので、ノロウイルス、ロタウイルスが代表的です。主に経口感染となります。

予防について

- (1) 手洗い
- (2) 食品の十分な加熱
85度以上で1分以上
- (3) 患者のふん便や吐き物を塩素系消毒薬などで消毒し、密閉して捨てましょう。
- (4) ロタウイルスの予防接種
生後6〜24週に2回飲むワクチンと、生後6〜32週に3回飲むワクチンとあります。

実費となりますので、希望者はかかりつけ医に相談しましょう。

かかってしまったら

- (1) 激しい下痢が続くのでイオン飲料などで十分に水分補給をしましょう。
- (2) 早めに医療機関を受診しましょう。

RSウイルス

RSウイルスに感染している人が咳やくしゃみの際に飛び散るしぶきを浴びて吸い込む飛まつ感染や、感染している人との直接の濃厚接触や、ウイルスがついている手指や物品(ドアノブ、手すり、スイッチ、机、椅子、おもちゃ、コップなど)を触ったりまたはなめたりすることによる間接的な接触感染で感染します。

予防について

- (1) 手洗い
- (2) うがい
- (3) 感染している人に近づかない
※ワクチンはありませんが、抗体製剤(シナジス)を接種し、予防する方法があります。
(早産で生まれたなどの一定の基準を満たす方は、医療保険適用となります。)



かかってしまったら

- (1) 早めに医療機関を受診し、こじらせないようにしましょう。
- (2) 水分を補給し、消化の良い食事をとりましょう。

インフルエンザ

広報10月号に詳しく掲載しましたので、ご覧ください。