



●母子健康手帳の交付

保健師が、妊婦さんの体調などを聞きながら母子健康手帳の使い方や妊婦健康診査について説明を行います。交付場所は＜西合志庁舎＞健康づくり推進課です。また、健康育児相談時も交付しています。2月の日程は17日(火)ふれあい館です。日程は健康づくり事業計画表に掲載していますので参照の上お越しください。印鑑と産婦人科から妊娠届出書をお願い、持参してください。

●熊本県小児救急電話相談事業

相談時間：毎日・夜間
午後7時から午前0時
☎#8000
(ただし、ダイヤル回線・IP電話・光電話からは☎364-9999)

覚えておこう！せきやくしゃみのエチケット

ハンカチやティッシュペーパーがない場合にせきやくしゃみをする時は、腕の中に顔の下半分をうずめるように鼻や口を覆うのがエチケット。



もしものために備蓄を

パンデミックになると、日常生活に欠かせない活動にも影響が出ることが想定されます。感染を防ぐためには必要以外の外出をしないことが原則であることから、災害時と同様に外出しなくても良いだけの最低限(2週間程度)の食糧・日用品等は準備しておくのがよいでしょう。

家庭や個人での備蓄物品の例

食糧(長期保存可能なもの)の例

- 主食類(米・乾麺類(そば、ソウメン、うどん等)・切り餅・乾パン)
- 各種調味料 ■冷凍食品(家庭での保存温度と停電に注意)
- ミネラルウォーター ■ペットボトルや缶入りの飲料 ■菓子類
- レトルト・フリーズドライ食品(調理済み食品、簡単に調理できる食品)
- 小さなお子さんがいる家庭では粉ミルク等 ■インスタントラーメン ■缶詰



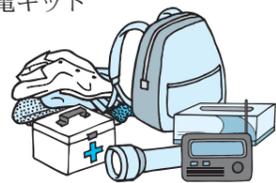
日用品・医療品の例

- 常備薬(胃薬、痛み止め、その他持病の処方薬)
- マスク・ゴム手袋(使い捨て)
- 解熱鎮痛剤(アセトアミノフェンなど) 薬の成分によっては、インフルエンザ脳症を助長する可能性があります。購入時に医師・薬剤師に確認してください。
- 体温計 ■水枕・氷枕(頭やわきの冷却用)
- 絆創膏(大・小)・ガーゼ・コットン ■消毒用アルコール
- 漂白剤(次亜塩素酸:消毒効果がある)



その他(あると便利なもの)

- ラジオ・携帯テレビ ■懐中電灯・乾電池・携帯電話充電キット
- トイレットペーパー・ティッシュペーパー
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 洗剤(衣類・食器等)・石けん・シャンプー・リンス
- ビニール袋(汚染されたごみの密封に利用)
- 保湿ティッシュ(アルコールのあるものとないもの)
- キッチン用ラップ・アルミホイル ■生理用品・紙オムツ



新型インフルエンザ

今から考えよう 家庭でできる新型インフルエンザ対策

現在、国は新型インフルエンザの大流行(パンデミック)に備えて、行動計画やガイドラインを作成し国民に対しての情報提供を行なっています。

この新型インフルエンザが実際に出現すると、世界中で爆発的な感染を引き起こし、わたしたちの健康だけでなく社会の機能にも大きな被害を与えると考えられています。わたしたち一人ひとりが正しい知識を持ち、落ち着いて行動できるよう日ごろから準備しておくことが大切です。



新型インフルエンザとは？

新型インフルエンザウイルスとは、動物、特に鳥類のインフルエンザウイルスがヒトに感染し、ヒトの体内で増えることができるように変化し、ヒトからヒトへと効率よく感染できるようになったもので、このウイルスが感染して起こる疾患が新型インフルエンザです。

大流行はいつ起こる？

ほとんど人が免疫を持たず、感染力が強い新型のインフルエンザが、今後大流行を引き起こすと言われていますが、それがいつ起こるか、どの程度の被害が出るか、はっきりしたものは不明です。過去の統計を参考にすると新型インフルエンザが発生した場合、国民の4人に1人が感染し、最大64万人が死亡すると想定されています。必ず大流行するわけではありませんが、流行に備えて住民一人ひとりが、備えておくことが大切です。

個人や家庭ができること

新型インフルエンザは人から人へと感染します。爆発的な流行の際、自分ひとりだけで健康を守ることは困難です。家族や職場、地域の人たちと一緒に協力して準備しておきましょう。

★うがいをする・手を洗う

普段から、外出先から帰ったらうがい・手洗いをしている人は多いかと思いますが、これも新型インフルエンザの予防に役立つと考えられますので、習慣づけましょう。また、口や鼻を触った手はすぐに洗うことも必要です。使ったティッシュは密封できるビニール袋などに入れて処理します。

★マスクの着用を習慣づけましょう

感染した人が他の人に感染させないためにマスクの着用が重要です。咳やくしゃみは見えない唾液とウイルスを飛ばしていますので、マスクをしていない時はティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を人には向けず、1メートル以上離れましょう。

ウイルスが飛び散ったり、吸い込んだりするのを完全に予防できるわけではありませんが、熱や咳、くしゃみなどの症状がある人は早めにマスクを着用してください。