

## 効果的なうがいをしましょう！

うがいは、機械的な洗浄効果によって、口や鼻をとおして進入してくる目に見えない病原菌やウイルスなどを排除することができます。また、うがいによって、口の中がすっきりして気分転換できたり、口臭を防ぎ、虫歯や歯周炎を防ぐ効果も期待できます。

- 1 水またはうがい薬を口にふくみ、強くクチュクチュしながら、2～3回洗い流す。



- 2 今度は上を向いて、のどの奥のほうで10秒くらいガラガラとうがいをする。



- 3 さらに、仕上げのうがいをする。



### 連絡欄

健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

また、( )で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

# 下痢や腹痛がおこったら

下痢が続く、便に血が混じる、腹痛が強い、発熱や吐き気もある場合は、必ず医師の診察を受けましょう。



医療機関・巡回診療情報

毎日の生活では次のことに注意しましょう。

## 食 事

- 胃腸に負担をかけないように、おかゆ・うどん・パン・野菜スープ・りんごなどの消化の良いものをとるようにしましょう。
- 暴飲暴食をさけ、規則正しい生活をしましょう。
- なま物は避け、できるだけ火の通った物をたべましょう。
- 刺激の強い炭酸飲料・アルコール類は控えましょう。



## 水分の補給

- 激しい下痢のときには、大量の水分を奪われ、脱水症状を引き起こすことがあります。下痢が続くときは、安静にして水分を少しずつ、こまめにとるように心がけましょう。

脱水の症状は・・・  
唇や舌が乾く・皮膚が乾燥する  
尿量が減る…等です。

## 保 温

- 腹部を冷やさないように気をつけましょう。  
(カイロを上手に利用しましょう)

水分補給は、湯ざましや  
うすめのお茶、常温のミネラルウォーター、スポーツ飲料など

## 手 洗 い

- 食事の前や排便後は手洗いを毎回行いましょう。



## 連絡欄

健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

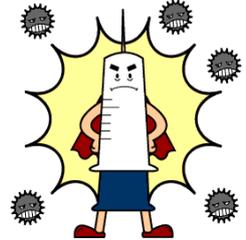
( ) で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

# インフルエンザに注意しましょう！

～早目の予防と対策が必要です～

インフルエンザはかぜとは違い、ウイルスが体に侵入すると2～3日前後の短い期間で突然高熱がでて、他の人にも感染させてしまう強い感染力をもっています。

高齢者の方や小さなお子さん、慢性疾患をお持ちの方は特に注意しましょう。



## インフルエンザにかからないために

- インフルエンザの予防接種を受けておくと、かかりにくくなったり、かかっても重症化しにくくなります。

予防接種情報：

- 手洗い・うがいをしましょう。  
手洗い：流水または手指消毒薬で行いましょう。  
うがい：流水やうがい薬で行いましょう。
- 換気をしましょう。
- マスクを着用しましょう。
- 十分な睡眠をとるなどして、抵抗力を落とさないようにしましょう。



## 特徴的なインフルエンザの症状は？

- 高熱（39度近くなることもある）・頭痛・  
全身の筋肉痛・体がだるい・のどの痛み・咳などです。  
くしゃみなどかぜに似た症状がでることもあります。

医療機関・巡回診療情報

## インフルエンザにかかったかな？と思ったら

- 早めに医師の診察を受けましょう。
- 体を休め、睡眠を十分にとりましょう。
- 水分を十分にとり、保湿に注意しましょう（カイロやマスクを利用しましょう）



連絡欄健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。  
( ) で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

# ノロウイルスによる食中毒、感染に注意しよう！

## どうして感染するのでしょうか？

原因であるノロウイルスがついた食品を口にしたり、発病した人のおう吐物、糞便に触れたり、処理する過程などでウイルスを吸い込むことで起こります。

## 感染を予防するポイントは？

### 1 手洗いが大切です。

- 食事の前やトイレの後は、しっかり手を洗しましょう。
- 手洗い後も清潔なタオルやペーパータオルを使って手を拭きましょう。
- 調理をする前、盛りつけ前もしっかり手洗いしましょう。



### 2 調理する時は、調理器具の消毒に注意しましょう。

- 調理器具やふきん、食器はしっかり洗い、消毒し管理しましょう。



### 3 糞便やおう吐物の処理に注意しましょう。

- 糞便やおう吐物はノロウイルスを飛沫させないように速やかに処理し、二次感染を防止することが重要です。
- 処理は、静かにペーパータオル等で拭き取り、塩素消毒後水拭きします。
- 使い捨てマスクやガウン、手袋などを着用して処理します。



## ノロウイルスによる感染を広げないための対策

○食器、環境（カーテン・衣類・ドアノブ）、リネン類の消毒

○おう吐物の処理

\*塩素液による消毒が有効です。

業務用：	食器、カーテンなどの消毒		おう吐物などの廃棄	
次亜塩素酸ナトリウム	ドアノブなどの拭き取り		(袋の中で廃棄物を浸す)	
家庭用：塩素系漂白剤	200ppm の濃度の塩素液		1000ppm の濃度の塩素液	
製品の濃度	液の量	水の量	液の量	水の量
12% (一般的な業務用)	5 m l	3 L	2 5 m l	3 L
6 % (一般的な家庭用)	1 0 m l	3 L	5 0 m l	3 L
1 %	6 0 m l	3 L	3 0 0 m l	3 L

\*濃度によって効果が異なりますので正しく計量しましょう。

\*リネン類は、85℃で1分間以上の熱水洗濯か、塩素液の消毒が有効。

## 連絡欄

健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

( ) で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

# 食中毒を予防しましょう！

## どうして食中毒になるの？

食中毒のほとんどは、食中毒の原因菌やウイルスがついた食品や飲料水を口にすることで起こります。

## 食中毒を予防するポイントは？



### 1 手洗いが大切です。

- 食事の前やトイレの後は、しっかり手を洗いましょう。
- 手洗い後も清潔なタオルやペーパータオルを使って手を拭きましょう。

### 2 食品は、食べることができる期限が決まっています。

- 作った料理や配られた食べ物は早めに食べ、暖かい室内や長時間常温で置いてあった食品や残したものは食べないでください。
- 期限の過ぎた食品は、食べないでください。
- 室温に放置せず、できるかぎり冷蔵庫に保存しましょう。

### 3 調理する時は、十分加熱し器具の清潔に注意しましょう。

- 食品内部まで十分に加熱し、生ものは避けましょう。
- 調理器具やふきん、食器をしっかり洗い、清潔に管理しましょう。

## 食中毒が疑われたら

- 主な症状は、吐き気・腹痛・嘔吐・下痢・血便・発熱などです。
- 高齢者や子どもは重症化しやすいので特に注意してください。
- 医師の診察を受けるまで、安易に胃腸薬や下痢止めを服用しないようにしてください。
- 原因と思われる食品、吐いた物や便などがあれば医師にみせましょう。
- こまめに水分補給をし、全身を暖かく保ちましょう。



### 連絡欄

健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

( ) で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

## 家の片付けに伴うケガに注意しましょう！

ガラスで手や足を切ってしまうたり、釘を踏んでしまう等家の片付け  
に伴うケガが増えています。

### 予防方法は？

- 軍手など分厚い手袋をはめて、作業をおこなうようにしましょう。
- 家の中でも、靴をはきましょう。

### もしケガをしてしまったら？

- 飲み水で傷をきれいに洗う。
- 出血が多い場合は、きれいな布で押さえ、すぐに受診してください。
- 痛みや腫れが強くなった場合も、あまり動かさないようにしてすぐに受診しましょう。



小さなケガでも「このくらいなら大丈夫」と思わずに、

いつもよりも早めに受診しましょう！

### 連絡欄

その他、健康に関する事など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。  
また、( )で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

## 災害のあとの気持ちの変化

災害に出会うと、人は少なからず強いストレスのために心に変化が訪れます。これは、災害を経験した人なら大人でも子どもでも、誰にでもおこる普通のことです。

### 災害の前は問題のなかった人間関係も、災害のあとには次のように感じることもあります。

- 自分が相手から大切にされていないと感じてしまう。
- 相手の気遣いもわかるが、かえって負担に感じてしまう。
- 自分がしてあげたいと思うことが、子どもや家族にしてあげられないもどかしさを感じてしまう。



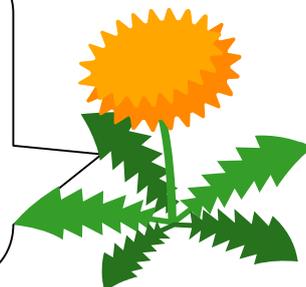
### 感情を表すことは、決していけないことではありません。

- 自然な感情を押さえ込まず、気持ちを素直に表す方が、こころと体のためには良い影響を与えることが多いです。
- こころの中で気になっていることや自分の気持ちを、家族や知人に聞いてもらったり、保健師等の巡回相談の時に相談したりしましょう。

### 苦痛を強く感じたり、つらすぎると感じたら、自分だけで解決しようとせず、特に次のような場合は、専門家に相談しましょう。

- 緊張感、混乱、むなしさ、疲労感が長い間続くとき。
- 悪夢や、よく眠れない夜が続くとき。
- お酒、タバコ、薬の量が多すぎる時。
- 仕事に身が入らなくなったとき。
- 人間関係がまずくなったとき。
- 自分の気持ちを打ち明けたい相手がないとき。
- 事故をおこし、混乱しているとき。
- 家族や友人がこれらのことで困っているとき。

保健師やこころのケアチームが巡回しています。ひとりで悩まず、どんなささいなことでも、ご相談ください。



#### 連絡欄

健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

( ) で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

# 災害のあとの気持ちの変化

## ～子どもの変化～

災害に出会うと、人は少なからず強いストレスのために心に変化が訪れます。これは、災害を経験した人なら大人でも子どもでも、誰にでもおこる普通のことです。

### 子どもたちも、災害によって傷ついています。

- 子どもたちの話をしっかり聞いてあげましょう。
- 子どもたちを抱きしめるなどスキンシップを増やしましょう。
- 子どもたちが、遊べるよう工夫しましょう。
- 災害のごっこ遊びや、災害の絵を描いたりすることを  
禁じないようにしましょう。



これらのことを通して、子どもたちが災害という現実を子どもなりに理解し、それを乗り越えていくための手助けをしてあげることが大切です。

### 苦痛が長く続き次のように感じるときには、早めに専門家に相談しましょう。

- 緊張感が強い。
- 夜泣きがはげしかったり、夜間あまり眠れない。
- 赤ちゃんがえりが激しく、育児に困ってしまう。
- 子どもを育児する人が、このようなことで困っている  
とき。

保健師や心のケアチームが巡回しています。  
ひとりで悩まず  
どんなことでもご  
相談ください。



#### 連絡欄

健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

( ) で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。

# 熱中症に注意しましょう！

～適切な予防と対策が重要です～



## 熱中症とは

高温・多湿な環境で体の水分や塩分のバランスがくずれて、体温調節が働かなくなり、体内に熱がたまり、筋肉痛、大量の発汗、吐き気、倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害が起こります。

避難所のような狭い空間にたくさんの人が集まった場合、屋外だけではなく、室内でも発症する事があります。また、就寝中や夜間にも起こる場合があります。



## 熱中症にならないために

- 水分補給：こまめに水分を取りましょう。

(多量の汗をかいた場合は塩分の補給も必要です。)

子どもや高齢者の方、障害がある方はのどの渇きを感じなくても、時間を決めて補給をしましょう。



- 室内環境の調整：定期的な換気や扇風機を利用して室温を調整し、室温が上がりにくい工夫をしましょう。



- 衣服などの工夫：通気性、吸湿性、速乾性のある衣服を身につけましょう。

局所冷却剤など熱中症対策グッズを利用して、適切な体温調節をしましょう。

屋外では、日傘、帽子を着用しましょう。



医療機関・巡回診療情報

## 注意とお願い

- 体調の変化に気をつけましょう。
- まわりの人が協力して、水分補給など熱中症予防を呼びかけ合いましょう。
- 子どもや高齢者の方、障害のある方については、周囲の人が注意して見守るようにしましょう。



### 連絡欄

健康に関するご相談など、巡回の保健師等に気軽にご相談ください。

( ) で保健師が健康相談を実施していますのでご相談ください。