



次回に
しないで!

元気な時こそ感染症予防対策に取り組みましょう!

気温が下がり空気が乾燥するこの季節。ノロウイルスやインフルエンザをはじめとする感染症の流行時期となります。新型コロナウイルス感染症予防対策を講じて迎えたこの冬、厚生労働省によると、**今年のインフルエンザの国内発生状況(11/23～29間)は、全国で46件。昨年の同時期が27,393件でしたので、およそ600分の1まで減少している**との報告がなされています。新型コロナウイルス感染症予防対策として、みなさんが取り組まれていることが、他の感染症にも一定の効果を与えていることが分かります。一人一人の取り組みが大きな結果に繋がっていることを願いながら、引き続き感染症予防対策に取り組んでいきましょう。



家庭内で取り組めること・注意していただきたいこと



個人で取り組めること

○手洗い・うがいを継続し、マスクを着用しましょう。

○水分補給をおこないましょう。

水分不足でのごや鼻の粘膜が乾燥すると細菌やウイルスが侵入しやすくなります。空気が乾燥する季節は、皮膚からの水分蒸発も進みます。また、夏場と異なり「のどが渇いている」と感じにくいので、水分を摂る機会が減ります。意識的に水分を補いましょう。



○日頃から免疫力を高めるために「十分な睡眠」「適切な運動」「バランスの取れた食事」を心がけましょう。

4面に管理栄養士のおすすめレシピ「免疫を高める料理」を掲載しています。参照ください。



住まいの環境調整で注意していただきたいこと

○加湿をおこないながら、保温をおこないましょう。

湿度40～60%が効果的です。暖房を利用すると空気が乾燥しやすくなります。水分が蒸発したウイルスは空気中にたどいやすくなります。加湿をおこなうことで空気中にたどようウイルスを減らしましょう。

○定期的に換気をしましょう。共有スペースや部屋の窓は開けておきましょう。

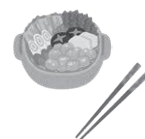


ご家族・同居者とお住まいの方に注意していただきたいこと

○食べ物や飲み物、食器の共用は避ける。

大勢でいただく食事は賑やかになりがちですが、できるだけ会話を少なくしましょう。

料理は大量で盛り付けず、あらかじめ小皿に小分けしましょう。鍋料理などは「取り箸」を使いましょう。



【体調がすぐれない・悪い人がいる場合】

○タオルや歯磨き粉などの共有を避けましょう。

○自宅内で共有する部分(ドアノブや取っ手)は、アルコール消毒や薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後に水拭きしましょう。主成分が「次亜塩素酸ナトリウム」を用いましょう。希釈の目安は0.05%です。

※製品濃度が6%の場合、500mlの水にペットボトルキャップ1杯分の比率です。

○部屋を分けましょう。また家庭内でもマスクを着用しましょう。

部屋を分けられない場合は、2m以上の距離を保つことや仕切りやカーテンなどを設置しましょう。

○家庭内での共有スペース(トイレや風呂場)の利用は最小限に。入浴は最後にしましょう。

○鼻をかんだ後のティッシュやマスクはビニール袋に入れ、密閉して捨てましょう。

○衣類やリネン類の洗濯時は手袋をはめておこないましょう。

ウイルスの種類により、洗濯物を分けて洗う場合もあります(ノロウイルス等)。



やけど



流水や洗面器などにはった氷水で冷やす。(20分程度)

※服を着ている時は無理に脱がさず、服の上から冷やします。

※全身の10%を超える広範囲の場合は救急車を呼ぶ!

(目安: 大人の片方の手のひらの面積が、子どもの全身の約5%です。)

※一見軽い症状に見えても、次第に悪化してくることがあるため経過にも注意してください。

誤飲

何を
飲んだかを確認
※飲んだ物で
対処法が異なる

漂白剤・灯油・ベンジン・除光液・
ボタン電池・しょうのう・
とがったもの等

→ **吐かせずに
すぐに病院へ!**

タバコ、灰皿の水、せっけん・
シャンプー・入浴剤・医療品・香水など

→ **吐かせてから
病院(小児科)へ**

鉛筆・クレヨン・粘土・紙おむつ・口紅・
ファンデーション・マッチなど

→ **少し様子
を見て判断**

※医療機関へ行くときは、できるだけ飲み込んだ現物を持って行く。

誤飲の対処に困ったら…

(財)日本中毒情報センター

・大阪中毒 110 番

☎ 072-727-2499

(365日24時間対応)

・たばこ専用電話

☎ 072-726-9922

(365日24時間対応)

テープでの情報提供)

窒息

直後の3~4分間が
生死を分けます。

のどに物がつまった場合



背部叩打法(乳児)



背部叩打変法
(少し大きい子)



腹部突き上げ法
(年長児)

意識がない場合



応急処置をしながら
救急車を呼ぶ

SOS 救急車の呼び方

- ① 119 番に電話して「救急です」と伝える
- ② 自分の名前・住所(目標物)・電話番号を伝える
- ③ 子どもの状態を伝える(子どもの名前、いつ・どこで・どうしたか・様子)

※応急処置などを指示されたら、それに従う

救急車を呼んだら
用意するもの

☒ 健康保険証

☒ 母子健康手帳

☒ お金

☒ 着替え

救命処置 A B C

A 気道確保

呼びかけると同時に、
肩を刺激するなどして
反応がない場合は、
気道確保を。



あお向けにして、あご
の先を少し持ち上げる
と同時に、頭を後ろに
そらせて、空気の通り
道を開くようにする。

B 人工呼吸

(1歳未満)
乳児

口で、子どもの口と鼻を一緒
におおい、約1秒かけて子ども
の胸の上がりが見える程度の
量を吹き込む。



(1~8歳)
小児

子どもの鼻をつまみ、口と口
をつけて、息を吹き込む。
約1秒かけて胸の上がりが見
える程度の量を吹き込む。



C 胸骨圧迫(心臓マッサージ)

左右の乳頭を結んだ線の少し
足側を指2本で胸の厚さが
3分の1くらい沈む強さで押す。
1分間に約100回の速さで絶え
間なく押す。

胸の真ん中を手のひらの付け根
の部分で胸が3分の1くらい
沈む強さで押す。
両手で押してもよい。1分間に
約100回の速さで絶え間なく
押す。

2回 人工呼吸

30回 胸部圧迫

繰り返す

2年に1回の
チャンスです!

令和2年度の 子宮頸がん検診は今月末(2月28日)までです!

- 対象者** 平成11年以前に生まれた女性のうちで、西暦で奇数年生まれの方
子宮頸がん検診無料クーポンをお持ちの方(平成11年4月2日～平成12年4月1日生)
- 費用** 800円(子宮頸がん検診無料クーポンをお持ちの方は無料です)
- 実施場所** 京都府内の委託医療機関
- ※詳細は12月号をご覧ください



妊婦健康診査の償還払い

妊婦健康診査の公費負担申請について指定医療機関(京都府・大阪府の産婦人科医院及び病院、京都府の助産所)以外で妊婦健康診査を受診された場合、費用の一部を償還払いできます。申請の期限は**出産後6か月以内**です。

“健診日・健診結果・医療機関名”が記載されている切り離されていない受診券つづり、領収書、母子健康手帳、印鑑、振り込み口座のわかるものをご持参のうえ、役場1階⑤窓口までお越しください。



管理栄養士さんの

今月のおすすめレシピ



食事は1日3食
バランスよく
食べることを
心がけましょう

根菜たっぷりミルク味噌汁

今年の立春は2月3日です。立春以降は春に向かうとはいえ、まだしばらく寒さが残ります。寒さは心身ともにストレスを感じがちです。体を芯から温め、ホッとすることでストレスの緩和となり、免疫機能の向上が期待できます。

温かい汁物メニューの定番にみそ汁がありますが、そこに牛乳を加え、具沢山にすることで、和食の2大欠点である「カルシウム不足」と「塩分のとりすぎ」を解決できます。また、パン食にもなじみやすいので、朝食メニューにもいかがでしょうか。

材料(4人分)

エネルギー 222キロカロリー、塩分 1.0g
(カルシウム 187mg)

大根	150g(中1/10本)	しめじ	50g(1/2パック)
にんじん	50g(大1/3本)	薄揚げ	2枚(100g)
ごぼう	50g(中1/3本)	植物油	小さじ2(8g)
こいも	50g(中1個)	牛乳	カップ1.5杯(300cc)
かぼちゃ	50g(こいもと同程度の大きさ)	みそ	大さじ1と3/4(30g)
		だし汁	カップ1.5杯(300cc)

作り方

- ① 大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうは薄い斜め切りにする。
- ② 薄揚げはサッと熱湯をかけ、せん切りにする。
- ③ こいもは皮をむいて輪切り、かぼちゃは一口大に切る。
- ④ 厚地の鍋に油を入れて①をごぼうの香りが立つまで炒め、しめじと②を加えて少し炒める。
- ⑤ ③とだし汁を加えて具が柔らかくなるまで煮た後、みそを溶き入れ、最後に牛乳を加えて沸騰する直前で火を止める。

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響の為、変更になる場合があります
ホームページでご確認ください

1(月)	あそびの広場 ウォーキングいきいきフレンド(雨天中止)	(セ)午前10時～11時30分 (セ)午前9時30分～
2(火)		
3(水)	血液さらさらあすなろ会(セ)	午前10時～11時30分
4(木)	からだところの健康相談・栄養相談	(セ)午前10時～11時30分
5(金)	発達相談(予約制)	(セ)午前10時～午後4時
6(土)		
7(日)		
8(月)	あそびの広場 すくすく広場 ウォーキングいきいきフレンド(雨天中止)	(セ)午前10時～11時30分 (円)午前10時～11時30分 (セ)午前9時30分～
9(火)	離乳教室(予約制) (令和2年10月生まれ対象)	(セ)午前9時30分～11時45分
10(水)		
11(木)		
12(金)		
13(土)		
14(日)		

〈3月の行事予定〉

- ・ 1日(月)…あそびの広場 (セ)午前10時～11時30分
すくすく広場 (円)午前10時～11時30分
ウォーキングいきいきフレンド(雨天中止)
(セ)午前9時30分～
- ・ 3日(水)…血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
- ・ 4日(木)…からだところの健康相談・栄養相談
(セ)午前10時～11時30分
- ・ 5日(金)…発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
- ・ 12日(金)…献血 (セ)午前9時30分～午後4時

(セ)保健センター (円)円明寺が丘自治会館

15(月)	あそびの広場 1歳6か月児健診(歯科) (令和元年6月・7月生まれ対象) ウォーキングいきいきフレンド(雨天中止)	(セ)午前10時～11時30分 (セ)午後受付 (セ)午前9時30分～
16(火)	3歳児健診 (平成29年7月・8月生まれ対象)	(セ)午後受付
17(水)	乳児前期健診とBCG予防接種 (令和2年9月生まれ対象)	(セ)午後受付
18(木)	乳児後期健診 (令和2年4月・5月生まれ対象)	(セ)午後受付
19(金)	発達相談(予約制)	(セ)午前10時～午後4時
20(土)		
21(日)		
22(月)	あそびの広場 ウォーキングいきいきフレンド(雨天中止)	(セ)午前10時～11時30分 (セ)午前9時30分～
23(火)		
24(水)	2歳児相談 転入児相談	(セ)午前9時30分～11時 (セ)午後1時30分～3時30分
25(木)		
26(金)	からだところの健康相談・栄養相談	(セ)午前10時～11時30分
27(土)		
28(日)		

★日曜・祝日の診療案内★

〈外科〉当番制で実施しています。

(変更されることがありますので必ず事前に電話で確認してください)

診療受付時間／午前9時30分～午後4時

	日	医療機関名	電話番号
2月の予定	7日(日)	ふじもと整形外科(向日市)	075-921-3300
	11日(祝)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151
	14日(日)	繁本医院(向日市)	075-921-7520
	21日(日)	横関整形外科医院(長岡京市)	075-955-4700
	23日(祝)	新河端病院(長岡京市)	075-954-3136
	28日(日)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175

- テレホンサービスでもお知らせしています。
受付時間／午前7時30分～午後4時
☎(075)953-3900(代)

★京都府救急医療情報システム（救急医療機関案内）
電話・FAX自動応答 (075) 694-5499

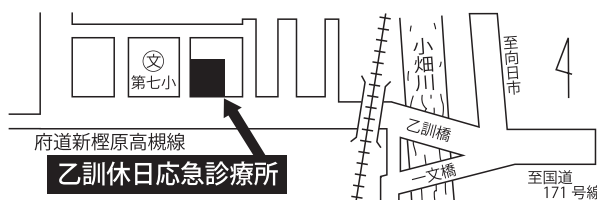
★ [京都健康医療よろずネット](#) [検索](#)

〈内科・小児科〉

乙訓休日応急診療所(長岡京市今里北ノ町39-4)

診療受付時間／午前 9 時 30 分～午後 4 時(昼休憩あり)

 (075) 955-3320



お気軽に保健センターを活用ください

自動血圧計、身長・体重計を設置しています。
一人で測定ができ、健康管理に役立ちます。
また、お気軽に健康に関してご相談ください。
《開所時間》午前9時～12時 午後1時～4時30分
《休 所 日》土・日祝日・年末年始
※センター内は禁煙です。 ☎(075)953-3430