

Be Ambitious!

知っておこう！  
身を守る知識

# 感染症予防の基礎知識

基本的な対策として、免疫を低下させないよう規則正しい生活を送り、体力を維持すること・身の回りを清潔に保つことが大切です。

※「妊婦さんの感染症予防」についてはP19をご覧ください。



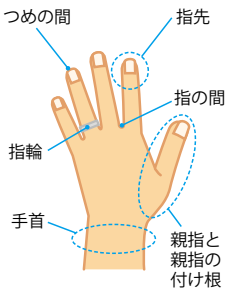
## インフルエンザや風邪、その他の感染症を予防するために

- ・帰宅後やオムツの処理後、また食事の前などには、手洗いやうがいを中心しましょう。
- ・ウイルスは咳やくしゃみで広がります。咳やくしゃみなどの症状が出ている間は、他の人に移さないようにハンカチやティッシュなどで口や鼻を覆ったり、マスクをしましょう。
- ・使ったティッシュやマスクはごみ箱に捨て、その後はしっかり手を洗いましょう。
- ・必要以上に口や鼻、目を触らないようにしましょう。
- ・感染症の流行時はなるべく人ごみを避けるようにしましょう。
- ・ワクチンで予防できる病気もあります。予防接種を受けましょう。

## 手洗いのポイントについて

風邪やインフルエンザなどが流行しているときにはドアノブなど不特定多数の方が触るところにウイルスが付着しています。そういった場所に触った手で自分の口や鼻を触ったり、食事をすればウイルスが体内へ侵入し病気を引き起こしてしまう原因になります。なので「手洗い」は感染症予防のためにとても大切なポイントです。普段の「手洗い」で見落としがちな部分を確認してみましょう！

### 見落としがちな部分



### 洗い方のイメージ



指の間（側面）、  
股（付け根）の部分



親指と親指の付け根の  
ふくらんだ部分



指先



手首の内側・側面・外側

更に1度ですっきり手洗いするのではなく「2度洗い」の方が菌やウイルスを洗い流す効果が高いといわれています。また、指輪やアクセサリーの細かい部分に菌やウイルスがついていることもあるので外して手洗いし、料理などを行うようにしてください。アルコールによる消毒も有効な方法です。ぜひ食中毒や風邪・インフルエンザなどの予防のためにも「手洗い」をしましょう！

## 食中毒予防の3原則

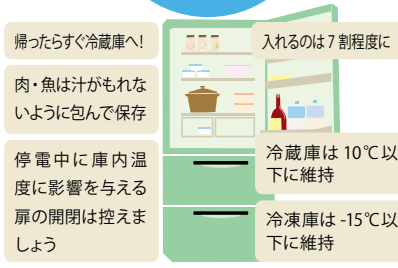
## 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

### Point1 食品の購入



- 消費期限などの表示をチェック！
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む。できれば保冷剤（氷）などと一緒に

### Point2 家庭での保存



- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

- 入れるのは7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持

### Point3 下準備

ゴミはこまめに捨てる

- 野菜もよく洗う
- こまめに手を洗う
- 生肉・魚は生で食べるものから離す
- まな板や包丁は肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく



- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫へ
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- 井戸水を使っていたら水質に注意
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

### Point4 調理

- 作業前に手を洗う
- 台所は清潔に
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ
- 加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上）



電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

### Point5 食事

- 食事の前に手を洗う
- 長時間室温に放置しない
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う



### Point6 残った食品

- 作業前に手を洗う
- 早く冷えるように小分けする
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存



- 温めなおすときは十分に加熱する（めやすは75℃以上）
- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる



# 予防接種を受けましょう！

お母さんが赤ちゃんにプレゼントした、病気に対する抵抗力(免疫)は、百日咳では生後3カ月までに、麻疹(はしか)では生後12カ月までにほとんど自然に失われていきます。そのため、この時期を過ぎると、赤ちゃん自身で免疫を作って病気を予防する必要があります。その助けとなるのが「**予防接種**」です。

こどもは発育と共に外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性も高くなります。ワクチンを接種することで、抵抗力を作り、感染症の発症や重症化を防ぐことができます。接種した本人だけでなく、重い病気をお持ちの方や妊婦など、予防接種を受けることができない人への感染も防ぐことができます。

## こどもの予防接種一覧・スケジュール表

予防接種名 (標準的な接種回数・時期・間隔等)	0歳	1カ月	2カ月	3カ月	4カ月	5カ月	6カ月	7カ月	8カ月	9カ月	10カ月	11カ月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳
<b>B型肝炎</b>			①	②	→			③																	
	生後2カ月から9カ月までの間に3回接種 1回目から2回目は27日以上、1回目から3回目は139日以上の間隔を置いて接種																								
<b>ロタウイルス</b>	1価		①	②																					
	5価		①	②	③																				
	※令和2年10月より定期接種 [ロタリックス(1価)の場合] 生後6週から生後24週までの間に、27日以上の間隔をあけて2回接種 [ロタテック(5価)の場合] 生後6週から生後32週までの間に、27日以上の間隔をあけて3回接種 ロタウイルスワクチンは、両方とも初回接種を生後14週6日までに行うことが推奨されています																								
<b>小児用肺炎球菌</b>			①	②	③	→			④																
	生後2カ月から6カ月の間に初回接種を開始 [初回接種] 生後24カ月(標準的には12カ月)までに27日以上の間隔を置いて3回 [追加接種] 初回終了後60日以上かつ、生後12カ月以降に1回																								
<b>五種混合DT</b>			①	②	③	→			④														⑤		
	生後2カ月から12カ月までの間に初回接種を開始 [初回接種] 20日以上(標準的には20日~56日まで)の間隔を置いて3回 [追加接種] 初回接種後、6カ月以上(標準的には6カ月~1年6カ月)の間隔を置いて1回 [DT] 11歳~12歳(13歳誕生日前日)までの間に1回 ※五種混合:ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・ヒブ ※DT:ジフテリア・破傷風																								
<b>BCG</b> *結核							①	→																	
	生後5カ月~8カ月の間に1回																								
<b>MR</b> *麻疹 *風しん (はしか)													①												
	[1期] 生後1歳~2歳誕生日の前日までに1回 ※MRI期は、1歳になったら早めに受けましょう [2期] 小学校就学の前年度(6歳となる日の属する年度内)に1回																								
<b>水痘(水ぼうそう)</b>																									
	[初回接種] 1歳~1歳3カ月の間に1回 [追加接種] 初回終了後、6カ月~12カ月の間に1回																								
<b>日本脳炎</b>																									
	[1期初回] 3歳の間に2回(6日以上間隔をおく) [1期追加] 4歳の間に1回 [2期] 9歳の間に1回 [初回接種] 6日以上(標準的には6日~28日まで)の間隔を置いて2回 [追加接種] 初回(2回)終了後、6カ月以上(標準的にはおおむね1年)おいて1回																								
<b>ヒトパピローマウイルス</b> *子宮頸がん																									
	中学1年の間に2回接種(接種対象者:小学6年~高校1年相当の女子) ※[シルガード9:9価](1回目を15歳になる前に受ける場合)6カ月の間隔を置いて2回接種(計2回) (1回目を15歳になってから受ける場合)2カ月の間隔を置いて2回接種した後、1回目から6カ月の間隔を置いて1回接種(計3回)																								
<b>任意</b> <b>おたふくかぜ</b>																									
	1歳児の間に1回																								
	※任意予防接種ですが、行政措置予防接種で1回接種できます(無料)																								

※小児用肺炎球菌は、お子さんの接種開始月齢や年齢によって接種回数や間隔が異なります。詳しくは、健康支援課までお問い合わせください。

予防接種法で定められた定期予防接種の対象年齢  を示しましたが、病気にかかりやすい時期を考慮して の期間での接種を勧めています。定められた接種期間内であれば、予防接種の自己負担は無料です。(公費で負担します) できるだけ早めに受けましょう。

\*対象者へは、予診票を個別通知いたします。通知が届かない場合はお問い合わせください。

\*市外から転入された方は、接種履歴を健康支援課までご報告ください。

\*感染症の最新情報は → [沖縄県感染症情報センター](#) をご確認ください。

### ●RSウイルス感染症予防接種

令和8年4月から、妊娠28週から36週までの方を対象に、RSウイルス感染症予防接種を無料(公費)で実施します。健康支援課までお問い合わせください。

# 予防接種の受け方のポイント

## 1. 早めに計画を立て、接種できる年齢（月齢）になったらすぐに受ける

早めに予防接種を開始することで早くから病気を予防できるだけでなく、スケジュールにも余裕が出てきます。定期予防接種では、ロタ・五種混合・B型肝炎・肺炎球菌が2カ月から、接種できます。

定められた接種期間内であれば、**予防接種の費用は無料です（公費負担）。**

## 2. ワクチンの同時接種について

予防接種は基本的には1回に1本ですが、ワクチンによっては同時接種が可能なものもあります。安全性を心配する方もいますが、同時接種で副反応のリスクがより高まることはないと言われています。予防接種の種類が多さ、受診回数などが負担で受けそびれにならないよう、医師と相談することが必要です。

## 3. 「うる pon」（うるま子育てアプリ）で予防接種を管理

「うる pon」は、お子様の生年月日や接種履歴から適切な予防接種の時期を自動的に算出します。予防接種予定日が近づくとプッシュ通知が届くので、予定日を忘れず安心です。また対応医療機関においては、スマホで作成した予診票をデジタルで提出することができます。詳しくはうるま市ホームページをご確認ください。

### 1歳のお誕生日と小学校入学準備に「麻しん風しん（MR）」の予防接種を！



◎対象年齢⇒ [第1期] 1歳（2歳の誕生日前日まで）  
[第2期] 小学校就学前の1年間

- ◎麻しん、風しんどちらの病気も感染力が大変強く、手洗いやうがいだけでは予防できません。**ワクチンの接種だけが感染を防ぐただ一つの方法**です。
- ◎一人ひとりが予防接種を受けて、**麻しん・風しん混合ワクチン（MR）の接種率を95%以上に保つ**ことで流行を防ぐことが出来ると言われています。
- ◎麻しん・風しん対策を強化するため、麻しん・風しん混合ワクチン（MR）を**2回接種**することで、免疫の低下を防ぎます。「いつでも受けられるから」と余裕を持ちすぎると冬場のインフルエンザなどにかかってしまい、期間内で接種を受ける機会を逃してしまう場合や「早く受けておけばよかった…」と後悔する事があります。このようにならないためにも、**無料で受けられる定期予防接種期間内で早めの接種をお勧めします！**

※上記対象期間内で接種をしなかった場合は、全額自己負担（約1万円）となります（期間内は無料）。

## 異なるワクチンの接種間隔について

これまで異なるワクチンを接種する場合は、生ワクチンは27日以上、不活化ワクチンは6日以上、間隔を空けなければなりませんでした。令和2年10月1日から、注射生ワクチン同士を接種する場合を除き、接種間隔の制限がなくなります。ただし、小児用肺炎球菌やロタウイルスなど同一ワクチンを複数回接種する場合は、各ワクチンで決められた接種間隔に従ってください。

### ■ ワクチンの種類

#### 注射生ワクチン

BCG・MR（麻しん・風しん）・水痘・おたふくかぜ

#### 経口生ワクチン

ロタウイルス

#### 不活化ワクチン

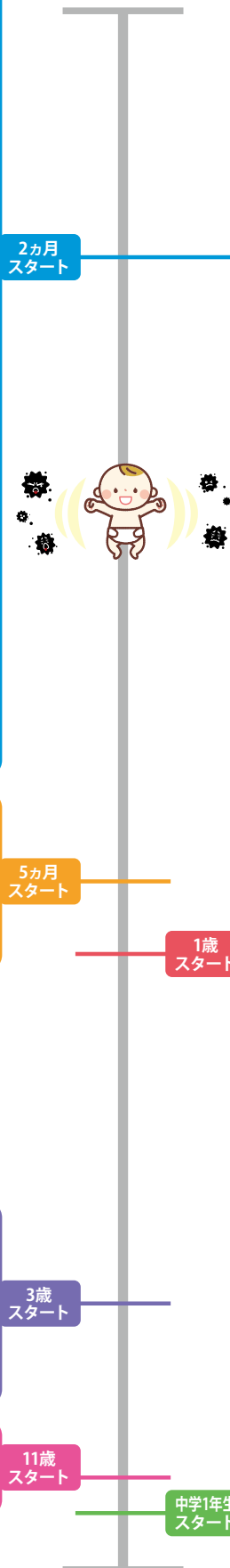
B型肝炎・小児用肺炎球菌・五種混合・DT・日本脳炎・子宮頸がん・インフルエンザなど

### 令和2年10月1日～

注射生ワクチン	27日以上	注射生ワクチン
	制限なし	経口生ワクチン
	制限なし	不活化ワクチン
経口生ワクチン	制限なし	注射生ワクチン
	制限なし	経口生ワクチン
	制限なし	不活化ワクチン
不活化ワクチン	制限なし	注射生ワクチン
	制限なし	経口生ワクチン
	制限なし	不活化ワクチン

# 予防接種（ワクチン）で予防できる主な感染症

## 予防接種 スケジュールの目安



### ジフテリア

喉や鼻、目などに起こる病気です。菌が出す毒素によって心筋炎など重篤になる場合や死亡する場合があります。  
ワクチン：5種混合ワクチン【定期接種】

### 百日せき

軽いかぜ症状から始まり、激しいせきが続く病気です。1歳以下の乳児、特に6ヶ月以下の子どもでは重症化しやすく、亡くなってしまうこともあります。  
ワクチン：5種混合ワクチン【定期接種】

### 破傷風

傷口から感染し、菌が出す毒素によって全身性のけいれんなどが起こります。致死率が高い病気でもあります。破傷風菌は、世界中の土壌の中に広く存在するので、いつでもどこでも感染の機会があります。  
ワクチン：5種混合ワクチン【定期接種】

### ポリオ（急性灰白髄炎）

特に5歳以下にかかることが多く、手足に麻痺が起こり、重症化すると死に至ることもあります。  
ワクチン：5種混合ワクチン【定期接種】

### Hib（ヒブ）感染症

ほとんどが5歳未満、特に1歳未満で多く発症します。症状がないまま菌を保有し日常生活を送っている子どもも多くいますが、何らかのきっかけで進行すると、肺炎、敗血症、髄膜炎などを引き起こします。  
ワクチン：5種混合ワクチン【定期接種】

### 結核

乳幼児がかかると全身に感染が広がり、結核性髄膜炎と呼ばれる重い結核になることもあり、死亡したり後遺症が残ることがあります。  
ワクチン：BCG ワクチン【定期接種】



こどもはからだが小さく、病気に対する免疫力も未熟。予防接種（ワクチン）で予防しましょう。

### 日本脳炎

突然の高熱、頭痛、嘔吐、意識障害などを引き起こします。感染した人のうち100～1,000人に1人が脳炎等を発症し、脳炎にかかった時の致死率は約20～40%です。また治った後に神経の後遺症を残す人が多くいます。  
ワクチン：日本脳炎ワクチン【定期接種】

### ジフテリア・破傷風

ワクチン：DT ワクチン【定期接種】

### B型肝炎

感染した場合、一過性の感染で終わる場合と、そのまま感染が持続する場合（キャリアといいます）があります。キャリアになると慢性肝炎になることがあり、その一部の人では肝硬変や肝がんなど命に係わる病気になることがあります。  
ワクチン：B型肝炎ワクチン【定期接種】

### ロタウイルス感染症

感染した場合、激しい下痢、嘔吐、腹痛、発熱などが起こります。ときに脱水、けいれん等を起こすことがあります。  
ワクチン：ロタウイルスワクチン【定期接種】

### 小児の肺炎球菌感染症

ほとんどが5歳未満で、特に1歳未満で多く発症します。症状がないまま菌を保有し日常生活を送っている子どもも多くいますが、何らかのきっかけで進行すると肺炎や中耳炎、敗血症、髄膜炎などを引き起こします。  
ワクチン：肺炎球菌ワクチン【定期接種】

### 麻疹（はしか）

発熱後、3～4日して全身に赤い発疹が現れ、高熱が続きます。肺炎や脳炎など重い合併症を起こして死亡したり、後遺症を残すこともあります。大人も子どもも重症化しやすい病気です。感染力が強く、手洗いやマスクのみで予防はできません。予防接種が最も有効な予防法です。  
ワクチン：MR ワクチン【定期接種】

### 風しん

発熱や発疹、リンパ節の腫れなどが現れます。妊娠初期に感染すると、先天性風しん症候群と呼ばれる先天性の心臓病、白内障、聴力障害、発育発達遅延などの障害を持った子どもが生まれてくる可能性が非常に高くなります。  
ワクチン：MR ワクチン【定期接種】

### 水痘（水ぼうそう）

感染力が強い発疹性の病気です。発疹は水ぶくれになり、強いかゆみと共に全身に広がります。合併症として、肺炎や肝炎、脳炎などがあります。  
ワクチン：水痘ワクチン【定期接種】

### おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）

発熱や耳下腺の腫れが特徴。無菌性髄膜炎や回復が難しい難聴などの合併症も多いです。思春期以降の男性では精巣炎、女性では卵巣炎を合併することもあります。  
ワクチン：おたふくかぜワクチン【任意接種】

### HPV（ヒトパピローマウイルス）感染症（子宮頸がん）

ヒトパピローマウイルスは性経験のある女性であれば生涯で一度は感染する機会があるとされています。通常、自然に排除されますが、まれに感染が持続して子宮頸がんを発症するとされています。ワクチンですべての感染を防ぐことができないため、がんの予防には定期的な検診も必要です。  
ワクチン：ヒトパピローマウイルスワクチン【定期接種】

# こどもの気になる急な症状！

体調をくずした！ 頭を打った！ 誤飲した！

受診するか判断に迷ったときは

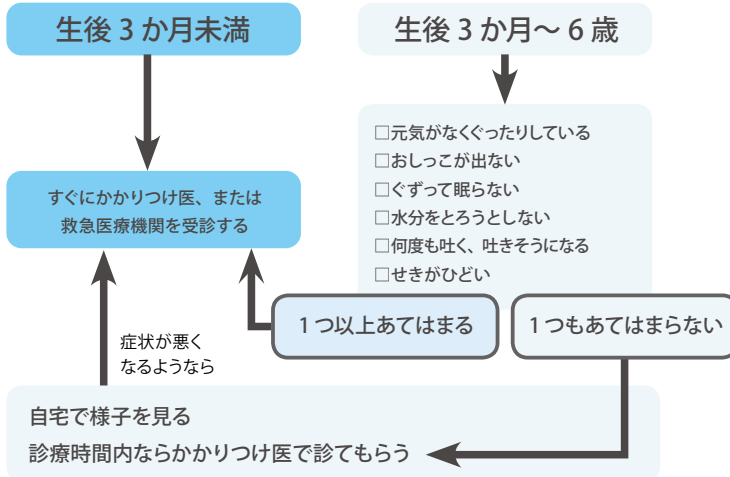
**小児救急電話相談 (#8000)**

\*詳しくは、裏表紙へ！

上手な病院の  
かかり方

1. かかりつけ医を決めておきましょう
2. できるだけ診療時間内に受診しましょう  
(救急の場合を除く)

## 発熱 (38℃以上)



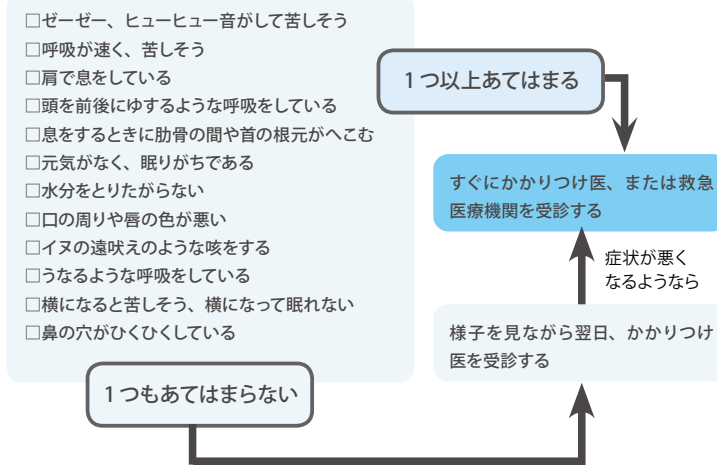
## 観察のポイント

- 熱があってもいつもと同じように遊んだり、食欲もあるようなら安静にして様子を見てかまいません。
- 乳幼児は普段でも体温が高めです。38℃以上を発熱と考えて下さい。

## 家庭でできること

- 熱の始めは手足が冷たく震えることがあります。寒がるときは暖めて、暑がるときは子どもが楽に感じる程度に冷やしてあげてください。
- 水分は普段より多めに、こまめに与えましょう。

## せきや ゼーゼー



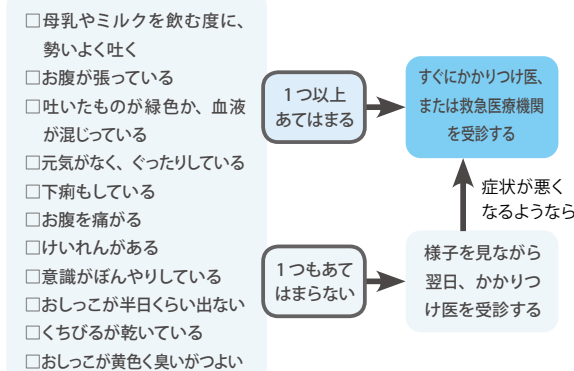
## 観察のポイント

- 生後数か月の乳児ではぜんそくのようにのどがゴロゴロ、ヒューヒューすることがありますが、機嫌がよく息苦しい様子がない場合は心配ありません。

## 家庭でできること

- せきが強くて吐きそうな場合、水分を少しずつこまめに与えましょう。
- 寝るとせきが酷くなる場合は横向きに寝かせましょう。
- タバコの煙はせきをひどくします。禁煙しましょう。
- 喘息と診断されている場合は、かかりつけ医と呼吸が苦しくなった場合の対処法を相談しておいてください。

## 吐いた (吐き気が強い)



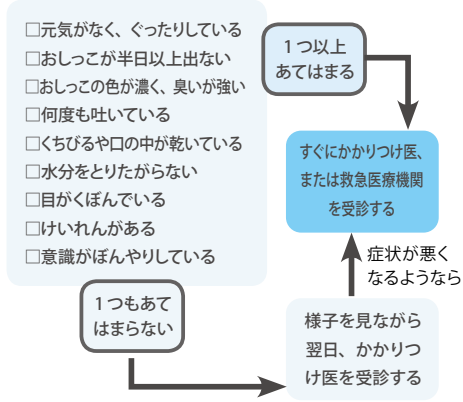
## 観察のポイント

- 生後間もない赤ちゃんは、胃の入り口の構造が未熟で、ちょっとした刺激で簡単にミルクを吐いてしまうことがあります。順調に体重が増えている場合は、多少吐いたりしても心配はありません。
- 何度も吐きましたか、腹痛や頭痛はありますか。

## 家庭でできること

- 吐き気が強い場合には無理に飲ませず様子を見て下さい。吐き気が落ち着いてきたら、水分(湯冷まし、お茶、イオン飲料など)を、少量から飲ませてみてください。
- 炭酸飲料、ミカンやオレンジなどの柑橘類は避けましょう。

## 下痢



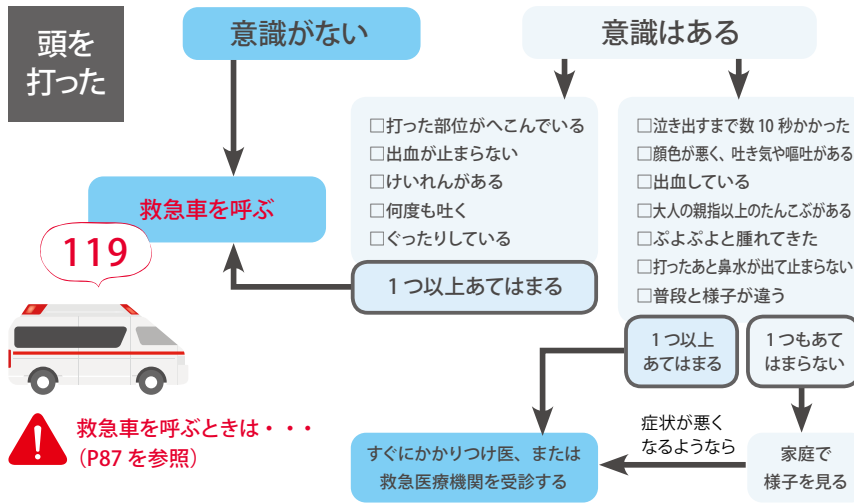
### 観察のポイント

- 何回くらい下痢をしていますか。
- 食欲はどうか。機嫌は良いですか。
- お腹を痛がりますか。優しく触ってみてください
- どんな下痢ですか(水のような、血が混ざる、臭いが強い)

### 家庭でできること

- 下痢がひどいときは固形物の摂取は控えましょう。
- 水分は十分に与えてください。母乳はそのまま与えて構いません。  
**ミルクを薄める必要はありません。**
- 油っこいものや糖分の多いもの、乳製品、刺激の強いものは控えてください。

## 頭を打った



### 観察のポイント

- 48時間は様子を見てください。
- 転びやすくなっていませんか。
- 普段と様子が違うところはありませんか。

### 家庭でできること

- こぶができた場合、ぬらしたタオルなどで冷やして様子を見てください。
- 出血していたら、乾いたきれいなタオルで強く圧迫して止血してください。
- すぐに泣いて他に症状がなくても、少なくとも48時間は顔色、機嫌、おう吐、歩き方など様子を見ましょう。

## 誤飲

口に入れたものによって、対応が変わります。

119

**まずは確認!**

**意識がない、息苦しそうなど、重い症状がある時はすぐに救急車を呼んでください。**

▶ 何を、どのくらいの量飲んでしまったのかを確認してください。

※ 医薬品、化学物質などは種類により対処法が異なります。

判断に迷ったら右記にお問い合わせください。

**【中毒110番】一般専用電話**

大阪：072-727-2499 (年中無休、24時間対応)

つくば：029-852-9999 (年中無休、24時間対応)

口に入れたもの	対応	水を飲ませる	吐かせる	受診のタイミング
たばこ	吸いながら たばこを浸した液	×	○	<b>大至急! 救急医療機関へ!</b> (P87を参照)  
金属、ボタン電池		×	×	
塩素系薬剤 (トイレ用消臭剤、漂白剤など)		○	×	
除光液、灯油、ガソリンなど		×	×	
洗濯洗剤、台所用洗剤、石けんなど		○	○	
医薬品、防虫剤※		○	○	

〈参考〉「子ども救急ハンドブック改訂第4.2版」沖縄県公式ホームページより一部改変し引用

# こどもの事故を防ぐために

日々成長していくこども達。楽しみだけど、目が離せなくてちょっと心配です。こどもの思わぬ行動は、大きな事故につながってしまうことも…。**幼児期から小学校にかけての、こどもの死亡原因の上位は「不慮の事故」です。**家庭でのこどもの事故の予防策について考えましょう。

<h2>家の中</h2>		<b>乳幼児突然死症候群(SIDS)</b>	<b>小物・小さいおもちゃ</b>	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>直径39mm (実際のサイズ)</p> <p>※トイレットペーパー の芯くらい</p> </div>	
	<p>《SIDSを防ぐために》</p> <p>(1)1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう。</p> <p>(2)できるだけ母乳で育てましょう。</p> <p>(3)タバコをやめましょう。</p>	<p>直径 <b>39mm</b> の円に入る大きさのものは誤飲の危険あり。与えない。</p> 			
<b>ナッツ・豆・あめ</b>	<b>化粧品・医薬品・洗剤</b>	<b>たばこ</b>	<b>飲み物(アルコール・熱い飲み物など)</b>		
<p>こどもの手の届かないところに置く。</p> 	<p>こどもの手の届かないところに置く。</p> 	<p>空き缶を灰皿にしない。子どもが届かない高さに置く。</p> 	<p>こどもの手の届かないところに置く。</p> 		
<b>炊飯器・ポット</b>	<b>コンロ周り</b>	<b>ベビーベッド</b>			
<p>やけどの危険あり。手の届かないところに置く。</p> 	<p>子どもが近づかないように注意。元栓をしめる。</p> 	<p>転落予防のため、柵をあげる。指をはさまないように。</p> <p>柵と敷具の間に挟まれ窒息事故が起こることがある。扉がロックされているか確認する。</p> 			
<b>ふわふわ布団</b>	<b>寝室</b>	<b>ソファ</b>	<b>階段</b>		
<p>寝返りができないと窒息することもある。</p> 	<p>窓からの転落予防のため、窓際に家具などを置かない。倒れる可能性のある家具・家電のそばに寝かせない。</p> 	<p>転落注意。寝かせない。</p> 	<p>転落注意。柵をつける。</p> 		
<b>首にかかるもの</b>	<b>電気コード</b>	<b>買い物袋</b>	<b>お風呂</b>		
<p>首にからまないようにする。寝るときには取る。</p> 	<p>余分な分は巻き取る。見えないように工夫する。</p> 	<p>食べたりかぶったりして窒息することがある。</p> 	<p>絶対に一瞬でも目を離さない。水深 <b>10cm</b> でもおぼれる。水を抜く。</p> <p>転倒にも注意。</p> 		
<b>トイレ</b>	<b>家具</b>	<b>テーブルクロス</b>	<b>ドア</b>		
<p>フタをする。</p> 	<p>手を挟まないようテープでとめるなど工夫する。角にはガードを。</p> 	<p>引っ張って怪我をする。使用しない。</p> 	<p>はさまないように注意。ガードする。</p> 		
<b>コンセント</b>	<b>おもちゃ・遊具</b>	<b>包丁・はさみ・ライター</b>	<b>歯ブラシ</b>		
<p>コンセントカバーをする。</p> 	<p>デザイン性より安全性重視で。</p> 	<p>使ったら必ず片づける。</p> 	<p>口にくわえたまま歩かない。大人がそばで見守る。</p> <p>あぶない!</p> 		

## お出かけ・レジャー



## 自動車

車内に置き去りにしない。連れ去り、勝手に車から出る、熱中症の危険性などがある。直射日光下では車内温度は急上昇する。最初の10分で約11℃上昇、20分後には17℃上昇する。気温20℃前後でも晴天時に窓を閉め切ると熱中症となる恐れがある。



<h3>駐車場</h3> <p>必ず手をつなぐ。</p>	<h3>道路</h3> <p>飛び出し注意。交通ルールを教える。</p>	<h3>クーハン</h3> <p>持ち手を違えたり、持ち手が取れたりして転落の危険あり。移動には使わない。</p>	<h3>ベビーカー</h3> <p>ベルトを必ず閉める。目を離さない。</p>
<h3>熱中症</h3> <p>水分を多めにとる。 ・生後6か月までは母乳やミルク。 ・離乳食が始まる頃からはさ湯や麦茶など。 ・イオン飲料は多量の汗をかいた時や緊急用に。 ⇒糖分が多いので、日頃元気なときはとらないように。</p> <p>帽子などで日光から守る。 地面からの熱に気をつける。</p>		<h3>ベランダ</h3> <p>踏み台になるものを置かない。</p>	<h3>公園など</h3> <p>遊具は正しく使う。ボールを追いかけてとびださないように。</p>
<h3>川・海・プール</h3> <p>必ず大人が付き添う。目を離さない。</p>	<h3>BBQ・花火</h3> <p>火を使うときには必ず大人と一緒に。大人は火のそばから離れない。</p>	<h3>エレベーター・エスカレーター</h3> <p>大人と手をつないで利用する。</p>	<h3>抱っこ</h3> <p>あわてて歩かない、あわてて階段をおりない。</p>

\*チャイルドシート 88ページへ！

チャイルドシートについての情報は…  
・国土交通省…「国土交通省チャイルドシート」と検索し情報をご確認ください。

子どもを事故から守る取り組みについて…  
「こども家庭庁 こどもの事故防止ハンドブック」と検索し情報をご確認ください。

## うるま市最寄りの救急病院のご案内

- ・ 県立中部病院救命救急センター（うるま市宮里）  
☎ 973-4111（代）
- ・ 中頭病院（沖縄市登川）※ 24時間対応ではないため小児科は要相談  
☎ 0570-09-1300（問い合わせ専用ダイヤル）
- ・ 中部徳洲会病院（北中城村）  
☎ 0570-098033（問い合わせ専用ダイヤル）



※休日・夜間の救急窓口は、各新聞社の「救急当直医欄」に診療当直医・診療時間などが掲載されています。ご確認ください。

119

## ！ 救急車を呼ぶ時は…



意識がない・呼吸困難になっている・けいれんがとまらない等の緊急時は救急車を呼びましょう。あわてずに以下の要点を伝えましょう！

- ① **119番** に電話し、「救急車をお願いします」と伝える。
- ② 来て欲しい場所（住所や目標場所）・氏名・電話番号を伝える。
- ③ 子どもの状態を伝える。（何歳児、誰が、いつ、どういう状態かなど）
- ④ 応急手当の指示をうける。（指示があれば電話を切らずに指示に従う。）
- ⑤ 周りに協力者を求めます。1人が患者に付き添い、協力者は目立つところへ。

### 応急手当講習会のご案内

\*消防本部では応急手当講習会を開催しています。詳しくは市のホームページまたはお近くの消防署へお問い合わせください。

具志川消防署 ☎ 975-2001 / 石川消防署 ☎ 965-0831 / 与勝消防署 ☎ 978-3283 / 平安座出張所 ☎ 977-8999

# おとなはシートベルト! こどもはチャイルドシート!!

ママ、パパ。小さい時から  
チャイルドシートに乗せてね



## ★チャイルドシートは交通事故の被害から乳幼児を守ります。

油断していませんか?? うるま市では年齢が上がるとともにチャイルドシートを使用している割合が下がっています。特に3歳6か月以降は急激に下がっています。6歳未満の乳幼児にチャイルドシートは必需品(道路交通法第71条の3第3項)。命を守るために必ず使用しましょう。

## ★乳児の場合、正しい装着の向きは \後ろ向き!!/

### ○ 後ろ向きチャイルドシート装着と乳児

車停車や衝突事故時、

1. 腰や背中、肩など体全体で衝撃を受け止め、衝撃が軽減される

2. その後、頭部が軽く前屈する。

首を基点にした頭部の揺れは少ない。



### ✕ 前向きチャイルドシート装着と乳児

車停車や衝突事故時、乳児は首を基点に頭部が激しく揺さぶられる。

1. まず前方にうなづくように振られる。

2. その後、後方に大きく振り戻され、チャイルドシートに後頭部を強打する。



## ★チャイルドシートを嫌がる場合は??

- チャイルドシートがこどもの体格にあっているか確認しましょう。(付属部品(シートクッションの有無、ベルトの位置)の使用状態を確認しましょう。)
- チャイルドシートの座席が寝すぎ・立ちすぎでないか確認しましょう。
- 乗車することに慣れていない場合、不安を感じる場合があります。手をつないだり、ルームミラーで保護者の顔が見える工夫をするなど不安を取り除いてあげましょう。
- 車内の温度設定を見直す、こどもに直接日差しが当たらないようにするなどをして、不快感を取り除いてあげましょう。
- どうしても嫌がる場合は無理に車に乗せず、機嫌の良い日に再挑戦してもいいかもしれません。



# いざという時のために 災害にそなえよう！

災害時には、妊婦や産婦、乳幼児(小学校就学前の子ども)は**災害時要援護者(避難の為の移動が困難)**となります。災害発生時から数日は公的な支援が受けられないこともあります。いざというときの被害を最小限にするためには、自分のことは自分自身で守る「自助」と地域でお互いに支えあう「共助」の備えが大切です。日頃からその備えを心掛けましょう。

## 発災時に必要な行動

### 洪水や土砂崩れ

避難勧告や避難準備勧告が出たら、指示に従い、避難します。

### 地震

#### ●発災前、発災時

できるだけ安全な場所に移動し、赤ちゃんと自分を守る姿勢をとって揺れがおさまるのを待ちましょう。幼児は頭をかばうように抱きかかえてあげましょう。

#### ●揺れが収まった後

- 1 割れたガラスや食器等で足をケガしないように、靴かスリッパをはきます。
- 2 家の中にいる家族の安否や、被害状況を確認。
- 3 ラジオやアプリ等で正しい情報を得ながら、避難バッグ等を出し、必要があれば避難準備を。

※ヘルメットがない場合には、バッグ等を使い、頭上からの落下物から頭を守るようにします。

#### 妊婦中・後期

お腹で足元が見えず小さな段差等に気が付かないこともあります。必ず誰かと一緒に避難しましょう。

#### 乳児

抱っこ紐やスリング等を使って乳児を抱っこして避難します。

#### 幼児

リュックの中に、パーソナルカード(家族の連絡先など被災時に必要になる情報をまとめたカード)を入れておきましょう。必ず靴を履かせましょう。

地震発生!!



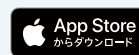
ママ自身の安全も確保しよう!

子どもはママのおなかの下に!

### うるま市公式防災アプリ



Google Play  
で手に入れよう



App Store  
からダウンロード



## 避難生活に必要な行動

### 食事について


母乳	災害時には母乳が最適な栄養源となります。一時的に出にくくなっていても、継続させることが大切です。お母さんはしっかり水分補給をして、リラックスして授乳するようにしましょう。
粉ミルク	市販の水を使う際には、必ず軟水を使います。哺乳瓶がない場合には、紙コップやスプーンで少しずつ飲ませるようにします。
離乳食	離乳食がない場合、離乳を始めたばかりであれば母乳や粉ミルクで栄養をまかなうようにします。
妊産婦の食事	非常用の食事は、塩分が高めです。選択できるときは、塩分が少ないものを選ぶようにしましょう。
アレルギー除去食	自助としてもしっかり備えておくことが大切です。避難所で除去食の対応ができない場合にも、使用した食品を開示してもらう等のサポートをお願いします。

### 病気の予防について

妊娠合併症	災害時はストレスにより、ふだんよりも血圧が上昇し、妊娠高血圧症候群になりやすいため、寒さをさけ、十分な水分摂取をして、十分に足を伸ばして横になれる場所を確保してもらうことも重要です。また血栓症(エコノミー症候群)もおこしやすいため、こまめに水分をとり体を動かすことも大切です。
栄養不足	十分な栄養がとれないため、口内炎などにもなりやすくなります。サプリメントでの補給や口内の清潔を保つことが大切です。

# 非常用持ち出し品チェックリスト

## 普段から持ち歩くもの

 <p><input type="checkbox"/> 親子(母子)健康手帳</p>	 <p><input type="checkbox"/> 貴重品 (免許証、保険証、現金など)</p>	 <p><input type="checkbox"/> ベビー用品 (おむつ、おしりふきなど)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 連絡手段(携帯電話など)</li> <li><input type="checkbox"/> 個人情報、緊急連絡先</li> <li><input type="checkbox"/> 抱っこひも</li> <li><input type="checkbox"/> 授乳ケープ (おくるみにも活用できます)</li> </ul>
--	--	--	---

## 非常事態に持ち出すもの

 <p><input type="checkbox"/> 印鑑・通帳</p>	 <p><input type="checkbox"/> 子ども関連 (おむつ、おもちゃ、スプーン(食具))</p>	 <p><input type="checkbox"/> 常備薬、絆創膏</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 歯ブラシ、下着、生理用品などの衛生用品</li> <li><input type="checkbox"/> 常備薬、絆創膏(ばんそうこう)</li> <li><input type="checkbox"/> ティッシュ、ウェットティッシュ</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ</li> <li><input type="checkbox"/> からだふきシート</li> </ul>
 <p><input type="checkbox"/> タオル</p>	 <p><input type="checkbox"/> ビニール袋</p>	 <p><input type="checkbox"/> 懐中電灯(電池)</p>	<p style="text-align: center; background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">避難所であると便利</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> スリッパ</li> <li><input type="checkbox"/> 寝袋(保温できるもの)</li> </ul>

## 自宅に備蓄しておくもの

 <p><input type="checkbox"/> 飲料水7日分 (大人1人あたり1日3Lが必要です)</p>	 <p><input type="checkbox"/> 食事7日分 (ベビーフード、アレルギー対応食など)</p>	 <p><input type="checkbox"/> マスク</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> おしりふき</li> <li><input type="checkbox"/> 紙おむつ</li> <li><input type="checkbox"/> 常備薬、絆創膏</li> <li><input type="checkbox"/> 小銭入れ(公衆電話用に10円玉20枚目安)</li> <li><input type="checkbox"/> タオル、ガーゼハンカチ</li> <li><input type="checkbox"/> 手袋(軍手)</li> <li><input type="checkbox"/> 下着、生理用品</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯トイレ又はビニール袋(不透明)</li> <li><input type="checkbox"/> サランラップ</li> </ul>
 <p><input type="checkbox"/> 生活用水 (小さな子どもがいる家庭でお風呂場に水をためておく場合はおぼれないように必ず注意しましょう)</p>	 <p><input type="checkbox"/> 粉ミルク、液体ミルク (+哺乳瓶など)</p>	 <p><input type="checkbox"/> ガスコンロ、鍋などの調理器具</p>	

### 注意事項

- 妊娠 28 週を過ぎたら分娩準備品、赤ちゃん用品は早めに準備しましょう
- グッズが充実していると安心ですが、重量オーバーにならないようにしましょう。
- 非常グッズは必ず 1 度は使ってみて、すべて“使える”状態にしておきましょう。
- 1 日の生活を振り返り、備えておきましょう