

てごてごふれあいニュース7月号

ネウボラ きたひろしま
てごてご
北広島町子育て世代包括支援センター

手足口病警報が発令されました

手足口病は、夏から秋にかけて乳幼児がかかりやすい代表的な感染症です。今年は全国的に流行しているようです。広島県では、ヘルパンギーナも患者数が増加傾向です。
気になる症状が出たら早めに医療機関を受診しましょう。

	原因	感染経路	症状
手足口病 	コクサッキーウイルス エンテロウイルス	咳やくしゃみ等飛沫感染 経口・接触感染 症状がなくなっても、 <u>2～4週間は便からウイルスが排出される</u>	手のひら、足の裏等米粒大の2～3mmの水疱性発疹、口内炎、咽頭痛等
R S ウィルス 感 染 症 	RSウイルス	咳やくしゃみ等飛沫感染、 経口・接触感染	むせるようなひどい咳、さらさらした鼻水、鼻づまり
咽頭結膜熱 (プール熱) 	アデノウイルス	咳やくしゃみ等飛沫感染、 経口・接触感染	39～40度の高熱、咽頭痛、目の症状(充血、目やに)
ヘルパンギーナ 	コクサッキーウイルス	咳やくしゃみ等飛沫感染 経口・接触感染	38度以上の突然の発熱、喉の奥に水ぶくれができ、水ぶくれが破れて痛みを伴う

手洗い・うがいが 感染症予防の基本です

いざという時のために！災害に備えよう

近年、大雨や台風による豪雨災害が多発しています。
例年、梅雨から秋にかけて自然災害が増えるこの時期に、いざという時のために普段からの備えをしておきましょう。



★用意しておきたいもの★

- 携帯用飲料水
- 食品(カップ麺、缶詰、乾パンなど)
- 救急用品(マスク・アルコール含む)
- 懐中電灯
- 衣類・下着
- 携帯電話・スマートフォン
- 携帯ラジオ・予備の電池
- ウエットティッシュ 等

子ども用

- ミルク
- 紙おむつ
- 離乳食
- ほ乳びん等

いざ避難となった時に持ち出せるように、防災リュックを用意しておくといいですね!!

◎自宅周辺の災害リスクをハザードマップで確認

北広島町ホームページに掲載しています

◎避難先を決め、家族で共有しておく

北広島町が指定する避難所や安全な知人宅など
避難先までの移動ルートも確認しておく

◎備蓄品を確認・準備

広島県
「みんなで減災」
はじめての一步



暑い夏は COOL SHARE!!



詳細は、
北広島町ホームページに
記載しています

家庭のエアコンを消して、涼しさをみんなで共有することで、家庭の電気代節約になり、地域全体の省エネに繋がります。

また、熱中症特別警戒アラートが発表された時に、公共施設にはクーリングシェルターを開設します。
危険な暑さから避難できる場所として誰でも利用できます。



クールシェア施設	クーリングシェルター指定施設
北広島町図書館(本館、各分館)	北広島町まちづくりセンター
芸北民俗芸能保存伝承館	北広島町図書館本館
大朝地域づくりセンター	

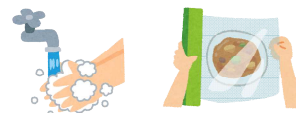
食中毒に注意！！ 食中毒を予防する3つのポイント

気温が高くなり、湿度も上がるこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、においに変化がなく、気づかずに食べてしまう…ということがあるので、予防のポイントをおさえましょう。

食中毒菌をつけない

清潔・洗浄・手洗い

洗う・別々に使う・包む



食中毒菌を増やさない

低温管理・乾燥

冷蔵・冷凍保存



食中毒菌をやっつける

加熱・消毒

食材・器具の殺菌



*****家庭でのポイント*****

- ・手は石けんを使って洗い、泡を流水でしっかり流す。
- ・洗える食材(野菜等)は流水でよく洗う。
- ・生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかり包み、他の食材に触れないようにする。
- ・まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する用」と「生野菜や調理済み用」で分けて用意。
- ・冷凍食品は室温での解凍はせず、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ・作った料理は早めに食べきる。
- ・しっかりと火を通す。特に肉の生焼けに注意。
- ・調理器具は使ったらすぐに洗う。フキンも清潔に！



カルピスゼリー

- ① 粉ゼラチンに熱湯を入れてよく溶かす。
- ② ボールに牛乳、カルピス、①を入れて混ぜる。
- ③ 冷蔵庫で冷やし固める。

