

保健センターからのお知らせ

〈 全国の小児科医による ― ふくしまこどもワクチン基金事業 〉



福島県の津波被災の方、
避難区域の方、自主的避難の方へ



ロタウイルスワクチンが 無料で受けられます

ほとんどの乳幼児が一度はかかるロタウイルス胃腸炎は、吐いたり、下痢をしたり、脱水症状で入院になったりすることもある重症化しやすい病気です。

乳幼児をロタウイルスから守るためWHO（世界保健機関）ではワクチン接種を推奨しています。接種は生後6週から24週（または32週）までのあいだとなります。

- 対象者** ●福島県内において津波被災により住宅が全半壊した家族より被災後出生した生後20週未満のお子様
●東京電力福島第一原子力発電所事故により避難区域に指定された区域に住所を有する世帯にて事故後出生した生後20週未満のお子様
●上記避難区域以外の福島県に住所を有し事故後自主的に避難した家族より出生した生後20週未満のお子様
 - 期間** 平成24年11月15日～平成25年3月31日（ただし予算終了まで）
 - 接種費用** 無料
 - 申込方法** このポスターを掲示している医療機関にお申し込みください
（掲示されていない小児の予防接種を行っている医療機関であれば全国どこでも接種可能です）
（住民票あるいは保険証、罹災証明書、健康保険一部負担金等免除証明書等の証明できる書類等が必要となります）
 - お問い合わせ** 福島県小児科医会事務局（竹内こどもクリニック内）TEL：024-533-4150
 - ホームページ** 福島県小児科医会 <http://ped-fukushima.jp>
- 接種医療機関へ 接種券については福島県医師会内ふくしまこどもワクチン基金TEL：024-522-5191(代)にお申込みいただくか上記ホームページでダウンロードをお願いします。

福島県小児科医会 ・ 日本小児科医会 ・ 福島県医師会

感染症を予防しましょう

県内各地でRSウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎などの感染症が流行しています。

また、インフルエンザの流行する季節になりました。感染予防につとめましょう。

感染予防対策

- 外から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。
 - 休養をよくとり、バランスのよい食事を心がけましょう。
 - 咳・くしゃみが出ている間、外出時はマスクを着用しましょう。
- ※マスクをせずに咳やくしゃみをすると、ウイルスが2～3メートル飛ぶといわれています。咳やくしゃみをする時は他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで鼻

と口を押えましょう。

- インフルエンザは流行前にインフルエンザワクチンを接種することにより、かかった場合の重症化防止に有効といわれています。

症状が現れたら…

- 自己判断で自宅にある薬などで対処せずに、早めに医療機関を受診し、治療を受けましょう。
インフルエンザに有効な薬は、症状が出てから48時間以内に服薬することが必要です。
 - 自宅で安静を保ち、休養と睡眠を十分にとりましょう。
 - 水分を十分に摂るように心がけましょう。
- ◆問い合わせ 広野町保健センター
☎0240-27-3040

すっきり目覚めていますか？

睡眠には脳やこころの疲労回復、成長ホルモンなどの分泌、記憶や感情の整理、免疫機能の向上などの役割があります。

不眠への対処

1. 睡眠時間は人それぞれです。日中の眠気で困らなければ十分です。
2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックスマethodを見つけましょう。
3. 就床時刻にこだわらず、眠くなってから床に就くようにしましょう。
4. 毎日同じ時刻に起床しましょう。
5. 規則正しい食事と運動習慣を心がけましょう。
6. 昼寝は20～30分とし、午後3時以降にならないよう注意しましょう。
7. 十分眠っても、日中の眠気が強いときや不眠が続く場合は医療機関に相談しましょう。
8. 睡眠薬代替りの飲酒は不眠のもとになります。
9. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心です。

大豆には眠りをもたらすといわれるトリプトファンやビタミンB群が多く含まれています

～豆づくし玄米ごはん～

（一人あたり）約358kcal 塩分1.1g
食物繊維4.5g

材料（2人前）

- ・玄米…1/3合 ・白米…2/3合 ・大豆…20g
- ・小豆…10g ・冷凍グリーンピース…20g
- ・だし昆布…4cm ・酒…小さじ2
- ・塩…小さじ1/2

作り方

- ① 玄米は洗って一晩水に浸けておく。
- ② 大豆・小豆も一晩水に浸けておく。
- ③ といだ白米と①を炊飯器に入れ酒を加え、玄米の水加減をし、大豆・小豆と塩、ハサミで細く切っただし昆布を入れ、炊飯器の「玄

米コース」で炊く。

- ④ 冷凍グリーンピースは塩を入れたお湯でサッと茹でておく。
- ⑤ 炊飯器のスイッチが切れたら④を加えて混ぜる。



主食に味がついていますので、おかずは塩分を控えた料理にしましょう。
例：焼き魚（おろし大根添え）＋ 酢の物