

## 安心安全情報

### 救命処置の確認と小児救急電話相談

#### 火災・救急発生状況

種別	9月	累計	昨年
建物	1	10	-3
林野	0	2	-4
車両	0	3	+2
その他	0	6	-1
救急	126	1461	+125

#### 交通事故発生状況

種別	9月	累計	昨年
人身	21	213	-5
物損	80	747	-9
死者	0	1	-1
負傷者	24	235	-9
全国死者	2458	(昨年同月比 -140)	

●救命処置をNHKのデータ放送で観ることができます

NHKのデータ放送には、救命処置のページがあります。多くの人の心肺蘇生法やAEDでの救命率を向上させるため、使用方法などが詳しく掲載されています。

インターネットなどでも心肺蘇生法やAEDの使用法は確認できますが、テレビはほとんどの家庭にあります。簡単な操作で子どもから高齢者まで多くの人が確認できるので一度ご覧ください。

#### 【操作手順】

- ①テレビの電源を入れる
- ②NHK総合を選択
- ③リモコンの「dボタン」を押す
- ④データ放送ページの「いざというとき！救命処置の方法」を選択

●小児救急医療電話相談を知っていますか？

小児救急医療電話相談とは、県内の小児科医師・看護師が対応する電話相談です。子どもの急病やケガで、症状に応じた適切な対処方法や受診する病院などのアドバイスを受けます。相談は、毎日19時から翌朝8時まで受け付けています。

#### 【利用方法】

- ①電話番号  
・プッシュ回線や携帯電話…#8000  
・ダイヤル回線…0985-35-8855
- ②相談対象者  
県内に住む15歳未満の子どもと保護者  
※相談料無料。通話料は利用者負担。子どもの状態を直接診ての診断ではないため対応が難しい場合あり。

## 元気の知恵袋

### インフルエンザには気を付けて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって起こる呼吸器の感染症です。風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあります。発症時の対処法は、安易に風邪と判断せずに早めに医療機関を受診し治療を受けることです。早めに治療することは、自分の体を守るだけでなく他の人にうつさないという意味でも重要です。

インフルエンザの予防方法は、マスクの着用、こまめな手洗い、帰宅後のうがいがあります。また、睡眠を十分にとり、規則的な生活、栄養バランスの整った食事、水分をしっかり取る、疲れをためないことなどの体調管理も重要です。

また、インフルエンザウイルスは乾燥した環境で増えるため、加湿器の使用や濡れたタオルを干すなどして室内の空気を乾燥させないようにすることも効果的です。外出するときは、時間帯を選ぶなど人混みを避けましょう。

この他に予防接種を受ける手段もあります。予防接種は、インフルエンザウイルスの感染を完全に防ぐことはできませんが、重症化や合併症を予防する効果があります。効果は、予防接種後2週間から5ヶ月程度続くと言われていています。インフルエンザの通常の流行期は1~2月ですので、予防接種時期は12月までが望ましいとされています。



健康推進課 保健師 永山小百合さん

## みんなで学ぶ 子育て広場

乳幼児が病気の回復期で、集団保育が困難、保護者が勤務、出産などで保育が出来ないときなどに利用できます。専属の看護師や保育士が見守るので安心です。

### 病後児ケアハウス こそすもす

対象	市内在住の生後2ヶ月~小学校6年生まで
利用料	1日2000円、4時間以内1000円 ※昼食・おやつ代込み (食物アレルギーのあるお子さんはお弁当を持参してください)
保育時間	8時30分~17時 (祝日を除く月曜~土曜)
延長保育	①7時30分~8時30分 ②17時~18時 ※延長保育は別途料金です (100円/30分)。
利用方法	事前に電話で予約ください (8時~17時30分)。 ※前日や当日申込が出来ない場合あり ※こそすもす保育園ホームページから仮予約もできます。
必要なもの	・医師連絡票 (病院によっては、料金がかかる場合あり) ・登録申請書 (毎年度初回利用時のみ) ・利用申込書 ・健康保険証 (写しでも可) ・母子健康手帳 ・お薬依頼書 (服用薬がある場合) ・着替え一式 (洋服、下着、靴下など) ・食事関係に必要なもの (粉ミルク、哺乳瓶、ガーゼなど) ・排泄関係に必要なもの (オムツ、おしりふき、汚れ入れなど)

●問 病後児ケアハウスこそすもす Tel 23-5204

■みんなで学ぶ子育て広場では、子育てに関する悩み・相談を募集しています。詳しくは、地方創生課 (Tel 23-1148) まで

## 元気の秘訣



井口進さん

#### プロフィール

- 好きな食べ物/好き嫌いなし
- 好きなテレビ番組/時代劇、世界の紀行もの
- 趣味/野菜作り
- 好きな時間/スポーツをしているとき
- 好きな言葉/真実、誠、平常心

### 運動が一番！周りにも自分にも感謝

スポーツが好きで、土曜日以外は毎日運動しています。80歳すぎまで剣道一筋でしたが、今は新たにテニスに挑戦しています。以前出場したねりんピックでは、テニス仲間から「県内最高齢とは思えないほど俊敏だった」と言われました。これからは元気なうちはプレーを続けていきたいと思っています。

一人暮らしなので、外に出てチームのみんなとの対話を大切にしています。チームのみんなから、元気をもらっています。感謝ですね。

## ヘルスメイトさんの 野菜レシピ

### 青菜としめじのピリ辛煮



#### 材料【2人分】

- ・チンゲン菜…2株
- ・しめじ…1袋
- ・油揚げ…1枚
- ・水…1カップ
- ・酒…大さじ2
- ・顆粒スープ…小さじ1
- ・豆板醤…小さじ1/2
- ・塩…少々

#### ●作り方

- ①チンゲン菜を3等分の長さに切る。しめじは石づきを取り除き、小房に分ける。油揚げはサッと茹でて油抜きして2等分に切る。
- ②鍋に調味料を入れ、煮立ったら①を加えて煮る。

【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 Fax 23-0325 ●須木庁舎住民生活課：Tel 48-3132  
●野尻庁舎住民生活課：Tel 44-1100