

江南保健所こどもだより

びほくの輪^{プチ}~petit~

第2号 令和3年3月発行

<発行元>

愛知県江南保健所

江南市布袋下山町西80

0587-56-2157



* * * こんにちは江南保健所です * * *

保健所は「小児慢性特定疾病医療費助成制度」の申請窓口となっていますが、申請の場としてだけでなく保健師による相談、支援をしています。もともと難病の大人の方に向けて「びほくの輪」という情報誌を作成していましたが、小児慢性疾患のある方にも、保健所を身近に感じてもらえたら…という思いから、発行しています。“びほくの輪”というのは尾北地区の人たちがつながりを持ち、支え合う地域になってほしいという願いを込めてつけた名前です★

慢性疾患のあるお子さんとご家族のためのお役立ちガイドブック

江南保健所では地域の関係者の方々にご協力いただき、令和2年3月に「慢性疾患のあるお子さんとご家族のためのお役立ちガイドブック」を作成しました。江南保健所で配付しております。また、江南保健所のホームページにも掲載しています。

内容は、相談窓口、医療費の助成、各種手当・年金、入園・入学、医療や福祉のサービス、就労の相談などです。知りたいことなどがありましたら、ご利用ください。



災害時への備え

いざという時のために、日頃からの備えが大切です！

◎自宅付近で予想される災害状況を確認しましょう。

住んでいる地域の「ハザードマップ」でどんな災害が起きる可能性があるか知ることができます。

◎予想される災害状況から、災害時の避難方法を家族で考えておきましょう。

避難方法（避難所へ避難するか、自宅で過ごすか）ということに加え、避難所と避難経路の確認も大切です。

◎緊急時の連絡先を確認しましょう。

◎食事や水など、地震発生からできれば7日分を準備しておきましょう。

乳幼児や食物アレルギーのある方、流動食や経管栄養など、食事に配慮が必要な方は平時から2週間分の準備がすすめられています。（農林水産省『要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイドより』）

◎医療材料、衛生材料は最低7日分の準備ができると良いです。

◎お薬手帳はすぐに持ち出せるようになっていますか？

いつも飲んでる薬の確認ができれば、スムーズに処方してもらいやすいです。

※詳しくは慢性疾患のあるお子さんとご家族のためのガイドブックにも掲載しています。



災害時に、避難所に行くことになったら?!

「いざ!」というときに、助かった命を守る場所が避難所です。
避難所では、清潔に心がけることが大切です。避難所に行かない・行けない場合は自宅となります。

災害時には、水不足などで不自由な状況に陥ることがあります。

飲み水+手洗い+歯みがきをする水が必要

例えば、食事の前とトイレの後には手洗い、食事の後と寝る前には歯みがき。

手を洗う習慣と歯みがきをする習慣は、日常生活の中で習慣化しておくことをお勧めします。



※歯みがき時には、フッ化物配合歯磨剤を使用します。

※すすぎは、少量の水を口に含み1～2回のぶくぶくうがいにとどめましょう。

※日常的な 洗口液 や 液体歯みがき の使用もお勧めです。

知って得する『毎日の何気ない歯みがき』のポイント

誤嚥性肺炎のリスクを減らすためには、お口の中を清潔に保つことが重要です。

子ども本人だけの歯みがきや保護者のみがお子さんの歯みがきをするのではなく、子どもの発育発達にあわせて保護者が仕上げみがきをすることが望ましいとされています。

♡「舌」「歯肉」「頬」も意識して、きれいにケアをし、乾燥を防ぎましょう。

♡嫌がるお子さんは、お口を触られる過敏反応があるのかもしれません。

♡お口の緊張を取り除くための脱感作から楽しくチャレンジしましょう。

♡保護者が仕上げみがきをする目的は大きく次の2つです。

☆口の中への関心を高める。

☆子どもとのスキンシップの時間を確保する。

