

## すこやか生活習慣

### インフルエンザについて

#### \* インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザは、突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強いのが特徴で、併せてのどの痛み、鼻汁、咳（せき）などの症状も見られます。さらに、気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症になることがあるのも特徴です。特に高齢者、呼吸器や心臓などに慢性の病気を持つかたは、インフルエンザそのものや、もとの病気が悪化しやすく、十分に注意する必要があります。

#### \* 予防の基本

##### < 流行前に >

・ インフルエンザワクチンを接種（5ページ下段を参照）

##### < インフルエンザが流行したら >

- ・ 人込みや繁華街への外出を控える
- ・ 外出時にはマスクを着用
- ・ 室内では加湿器などを使用して適度な湿度（50～60％）に
- ・ 十分な休養、バランスの良い食事
- ・ うがい、手洗いの励行
- ・ 咳エチケット

「せき」などの症状のあるかたは、特に、周りのかたへうつさないために、マスクを着用しましょう。

参考：厚生労働省ホームページ

# 健康ガイド

## ワンポイントアドバイス

### 「AEDって？」

川口市立医療センター  
救命救急センター

センター長 直江 康孝



大切な家族が突然たおれたときあなたは何かができるでしょうか？平成16年5月に一般市民がAED（自動体外式除細動器）を使用することを厚生労働省が許可し、新聞、ニュースなどで市民によるAEDを使用した蘇生例がたびたび報道され、公共施設へのAED設置が進みました。みなさんもごらんになったことがあるでしょう。

東京消防庁の統計によると、目撃者がある心肺停止患者さんに対して、目撃者によるAEDを用いた蘇生処置が速やかに行われた場合の蘇生率は、行われなかった場合の7倍だったという報告があります。ここで速やかという点が非常に重要で、心肺停止から時間が経過すればするほど蘇生率は低下し、5分で50%、10分だと絶望的になります。

ここで、119番通報から救急車到着までの時間をみみると、平成20年では平均7.7分となっています。救急隊を待っているのは、大切な人を救えないのです。そこでみなさんによる一次救命処置が必要になってくるのです。

一次救命処置というと何だか難しそうですが、胸骨圧迫（いわゆる心臓マッサージ）とAEDが使えれば誰にでもできる処置で、各自治体の消防署で定期的に講習会を行っているので受講しておくことをお勧めします。

最後に、平成10年には6分であった救急車現場到着までの時間は、年々延長し平成20年には7.7分になっています。受け入れ側の問題もありますが、本当に救急車を必要としている人のために適正利用を心がけていただきたいと思います。

## 子育て支援

### みんなであそぼう

年齢に応じたあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象…おおむね1歳（歩行完了児）～3歳の幼児と保護者

持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋

\*飲み物（お茶または湯）は、各自でご用意ください。

場 所	月	1歳児(15組)	2～3歳児(15組)	親子講習 1～3歳児(20組)	時間
南青木 保育所	12月	14日(火) クリスマス飾り作り	16日(木) クリスマス飾り作り	8日(水)発表会ごっこ 9日(木)腹話術	9:30 ～ 11:00
戸塚西 保育所	月	14日(火) クリスマス飾り作り	17日(金) クリスマス飾り作り	9日(木)発表会ごっこ 16日(木)腹話術	

●参加申し込みは1カ月1回となります。

申し込み・問い合わせ…子育て支援センター

南青木保育所 ☎048-251-7249（受付時間 月～金曜日13:00～16:00）  
戸塚西保育所 ☎048-298-4952（受付開始 11月5日(金)から）

### 園庭開放

11月2日(火)・8日(月)・17日(水)です。

12月7日(火)・10日(金)です。

申し込み不要の自由参加です。雨天の場合は中止となります。

時間…9:30～11:00（受け付け9:30～10:00）

### 育児相談

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎048-251-7261 戸塚西保育所 ☎048-295-0930

※次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報の提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。

詳細は各保育園にお問い合わせください。

- 川口駅前保育園(川口1-1-1キュボラ8F) ☎048-222-6011
- 川口こども園「のびのび」(安行領根岸1291) ☎048-286-0069
- アスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎048-298-0083
- フォーマザー保育園(東川口3-2-29) ☎048-291-2713
- 汽車ぽっぽ保育園「ぽけっと」(東川口6-8-18) ☎048-229-6017