

新型コロナウイルス感染症対策について

妊娠中の方へ

妊娠中に新型コロナウイルスに感染しても、基礎疾患を持たない場合、その経過は同年代の妊娠していない女性と変わらないとされています。しかし、高齢での妊娠、肥満、高血圧、糖尿病などが新型コロナウイルス感染症の重症化のリスク因子であるという報告もあり、このような背景を持つ妊婦の方は、特に感染予防に注意してください。また、一般的に妊婦の方が肺炎にかかった場合には、重症化する可能性があります。人込みを避ける、こまめに手を洗うなどの日ごろの健康管理を徹底してください。次の点に気をつけましょう。

- 不要不急の外出を控えましょう。
- こまめに手洗いをしましょう。
- 人込みを避けましょう。
- 「密閉空間」、「密集場所」、「密接場面」という3つの「密」が同時になるような場所を避けましょう。
- 十分な睡眠とバランスの良い食事で栄養を取り、体調を整えるように留意しましょう。
- 妊娠中、授乳中の方は、時期を問わずワクチンを接種することができます。夫やパートナーからの感染が多いため、夫またはパートナーの方のワクチン接種もお勧めします。

妊娠、出産に不安を抱える方の相談窓口

ひろしま助産師 オンライン相談

広島県では、安心して妊娠・出産・子育てができるよう、産前・産後の不安や悩みについて、助産師によるビデオ会議システムを使った無料のオンライン相談を実施しています。

相談時間

9:00～21:00 土・日・祝日でも相談OK!
事前予約が必要です。

ひろしま助産師 オンライン相談

検索

詳しくは、広島県助産師会
ホームページへ



広島県女性の健康相談～助産師による電話相談～

思春期から更年期に至る女性を対象とした、女性特有の心身の健康に関する相談、妊娠・出産に関する相談などに、助産師がお答えします。

専用電話

☎ 082-870-5446 (相談は無料で受けられます。)

相談時間

毎週月・木・土 / 10:00～12:30まで(日・祝日を除く)
毎週火・水・金 / 15:00～17:30まで(日・祝日を除く)

相談員

助産師(一般社団法人広島県助産師会)

子育て中の皆さまへ

子供の感染者数は成人に比べると少なく、重症化する割合も少ないようです。感染しないために次の点に気をつけて生活しましょう。

- 「密閉空間」、「密集場所」、「密接場面」という3つの「密」が同時になるような場所を避けましょう。
- 3つの「密」を避けて外遊びをしましょう。
- こまめに手洗いをしましょう。
- 早寝早起き、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。
- 子供がマスクを着用する場合は、保護者や周りの大人が注意することが必要です。2歳未満の子供には窒息の恐れもあるため、マスクを使用するのはやめましょう。感染の拡がりの予防はマスク着用だけではありません。保護者と一緒に集団との3つの「密」を避け、人との距離(ソーシャル・ディスタンス)を保つことも大切です。
- 子供たちの中には、自分や家族も病気になるのではないかと不安を抱き、いつもと異なる反応や行動がみられることがあるかもしれません。「ウイルスは怖いものだけど、予防により避けることができる」ことを伝えるなど、安心させてあげる声掛けをしましょう。
- 予防接種や健康診査は、適正な時期に受診しましょう。新型コロナウイルスの感染を恐れ、予防接種や健康診査をひかえるとお子さまが他の病気にかかるリスクも高まりますので、計画的に予防接種や健康診査を受診しましょう。
- 健康な子供への新型コロナウイルスワクチン接種には、メリット(感染拡大予防等)とデメリット(副反応等)を本人と保護者が十分理解し、接種前・中・後にきめ細やかな対応が必要です。

お家で参加!子育て親子のための
オンライン「おしゃべり広場」を開設しています!



広島県では、新たな子育て支援の一環として、不安をかかえる子育て中の親が、安心して気軽に相談・交流できるように、オンライン「おしゃべり広場」を県内各市町で開催しています。地域の子育て支援センターや、オープンスペースのスタッフが開催する、保護者同士のオンラインの「おしゃべり広場」です。

子育てで気になっていること、子供との生活のヒントなど、保護者同士で気軽におしゃべりできる場です。希望する方には市町担当者による個別相談も受け付けています。

詳しくはイクちゃんネットへ

イクちゃん オンラインおしゃべり広場

検索

URL <https://www.ikuchan.or.jp/oshaberi-hiroba/>



防災について備えよう! 考えよう!

広島県では2014年8月に土砂災害、2018年7月に豪雨災害が起きました。過去にも何度も大きな災害に見舞われています。こうした災害はいつ起こるかわかりません。いざというときに備えて日頃から準備しておきましょう。



備える

災害が起きた時にあわてず避難するためにも、日頃から非常持出品などの備えをしておくことが重要です。非常持出品をバックに収納して玄関先などに置いておきましょう。非常持出品については広島県の「広島県 みんなで減災 はじめの一歩」のホームページをご覧ください。

広島県 みんなで減災
はじめの一歩HP

減災 はじめの一歩

検索

備える

防災グッズ一覧



専門家からのアドバイス

妊婦さんが気をつけること、体調の変化など、非常時に準備しておいたほうがよいもの

- ◎避難場所[※]の確認、親戚・知人宅に避難することの検討・相談をしよう!
- ◎体調の変化に注意しよう!
からだ・こころの状態がいつもと少しでも違ふと感じたら、避難所内の看護師・助産師に伝えましょう。
特に、【お腹が痛い・硬くなる(早産徴候)、むくみ、血圧が上がる(目がチカチカ・頭痛)、おりものが増える、排尿時痛(膀胱炎の可能性)、眠れない、イライラする】の場合はすぐに伝えましょう。
- ◎妊婦さんに必要な避難用物品(必要最小限のもの)
【母子健康手帳(カルテの代わり) 妊娠中の検査結果や飲んでいる薬の情報、生理用ナプキン、清潔なタオル、ビニールシート】
- ◎手指消毒剤などの感染症予防用品



広島大学大学院
医系科学研究科
助産・母性看護開発学
大平 光子先生

乳幼児さんがおられるご家庭で気を付けること、非常時に準備しておいたほうがよいもの

- ◎災害後子供が落ち着かない、泣くのは自然な反応。抱っこやスキンシップを!
- ◎アレルギーや病気、不自由さなど配慮が必要なことは避難所の責任者などに伝えよう!
- ◎乳幼児に必要な避難用物品(必要最小限のもの)
- ◎子供用おやつ、離乳食、必要な方は粉ミルク、おしりふき、おむつ、お気に入りのおもちゃ

我慢しなくていい、助けて(支援を必要としている)と声を出そう

妊娠や出産は病気ではないからと遠慮せず、眠れない、涙が出る、母乳がでていないか心配、授乳場所がない、子供が泣いて迷惑じゃないか心配……という小さな心配や困りごとでも声に出そう! マタニティマークを付けて妊婦であることに気づいてもらおう!
断水時など、水を運ぶなどの力仕事は他の人に任せましょう。

妊産婦さんや乳幼児さんに必要なものが避難所ですぐに手に入らないことがあります。

非常持出品に追加して、使い慣れたものを各自で準備しておきましょう。

「イクちゃん災害時緊急連絡カード」を家族の人数分コピーして記入し、各自持ち歩くように心がけましょう。



見てね!

イクちゃん災害時緊急連絡あんしんカード

| | | | | |
|----------------------|------|-------|----|------|
| 氏名 | 生年月日 | | | |
| | 血液型 | (+・-) | 性別 | |
| 住所 | 〒 | | | |
| 自宅電話 | | 携帯① | | 携帯② |
| 持病、アレルギー、服用薬など | | | | |
| かかりつけ医 | 病院名 | | | 電話番号 |
| | 病院名 | | | 電話番号 |
| 家族と 離れ離れに なった時 | 集合場所 | | | |
| | 連絡先① | 氏名・続柄 | | 電話番号 |
| | 連絡先② | 氏名・続柄 | | 電話番号 |

※避難所・避難場所を簡単に検索できます。 **広島県みんなで減災はしめの一步 避難所・避難場所検索**



学 ぶ

○ 防災教室や防災訓練などに参加しよう!

自治体や自主防災組織等が行っている防災教室や防災訓練に積極的に参加しましょう。参加していると、実際の災害時にその経験が大きく生きてきます。

○ 楽しみながら学び手軽に行える防災教室

広島県では、楽しみながら学び、手軽に行える「防災教室『ひろしまJプログラム』」(子育て世代用)と「ふれあいサロン防災プログラム」(多世代用)を作成しています。お住いの地域で、このプログラムの防災教室が開催される際は、気軽に参加しましょう。



「防災教室ひろしまJプログラム」の様子
(広島県とひろしまこども夢財団が共同で作成)



「ふれあいサロン防災プログラム」の様子



(公財) ひろしまこども夢財団 電話082-212-1007

ひろしまこども夢財団紹介

仲間づくり

遊ぶ

相談

制度&預ける

コロナ対策&防災

健康

事故