

■新型インフルエンザに備えよう

新型インフルエンザの流行は、8週間程度続くといわれています。数週間は外出しなくても済むように、リストを参考に最低2週間程度の食料や日用品などを備蓄しておきましょう。

■備蓄物品リストの例

【出典：新型インフルエンザ等対策ガイドライン（厚生労働省）】

医薬品	<input type="checkbox"/> マスク（不織布製）	<input type="checkbox"/> 体温計
	<input type="checkbox"/> ばんそうこう、包帯、ガーゼ、脱脂綿	
日用品	<input type="checkbox"/> うがい薬、常備薬（頭痛薬、胃腸薬、持病の処方薬など）、消毒用アルコール（手指の消毒やドアノブなどの消毒用）、解熱鎮痛剤（15歳未満の子どもには非アスピリン系）	
	<input type="checkbox"/> 家庭用塩素系漂白剤（室内の消毒に使えます）	
食べ物・飲み物	<input type="checkbox"/> 手洗いせっけん、シャンプー、リンス	
	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、トイレトペーパー	
食べ物・飲み物	<input type="checkbox"/> ピニール手袋（使い捨て）	<input type="checkbox"/> 水枕、氷枕、保冷剤
	<input type="checkbox"/> 洗剤（衣類用、食器用）	<input type="checkbox"/> 生理用品、紙おむつ
食べ物・飲み物	<input type="checkbox"/> ピニール袋（汚染されたごみの密封に利用）	
	<input type="checkbox"/> お米、パックご飯、切り餅、ロングライフパン（長期保存がきくパン）	
食べ物・飲み物	<input type="checkbox"/> 麺類（そば、そうめん、うどん、スパゲティなどの乾麺）	
	<input type="checkbox"/> インスタントラーメン、カップラーメン、レトルト食品	
食べ物・飲み物	<input type="checkbox"/> 缶詰（さば、いわし、フルーツ、コンビーフなど）	
	<input type="checkbox"/> お菓子（チョコレート、あめ、ビスケット、せんべいなど）	
食べ物・飲み物	<input type="checkbox"/> ベビーフード、粉ミルク、各種調味料、サプリメント、ゼリー状栄養飲料	
	<input type="checkbox"/> ミネラルウォーター	

新型インフルエンザウイルスは動物、特に鳥のインフルエンザウイルスが人から人へと感染できるように変異し、人の体内で増えることができるようになったものです。このウイルスが人に感染して起こる病気が新型インフルエンザです。

新型インフルエンザは、いつ出現するか予測することができません。ほとんどの人がウイルスに対する免疫を持っていないため、多くの人



新型インフルエンザに

備えよう!!

問い合わせ：保健センター成人保健グループ ☎64-1039



子育て環境日本一へ...

「わたしの子育て応援宣言」募集中!

■問い合わせ：シティセールス課 ☎内線 377

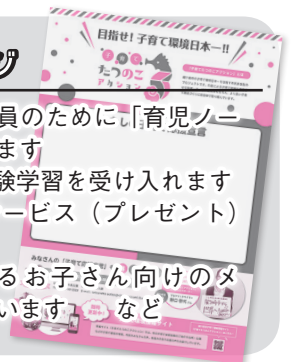
子育て環境日本一を目指す龍ヶ崎市では、企業・店舗などで日頃から行われている“お子さん向けサービス”や“職場体験の受け入れ”“社員向けの子育て応援”などをポスターに書いて掲示する取り組みを進めています。

普段取り組んでいる何気ない子育て応援を、「わたしの子育て応援宣言」として紹介しませんか？ いただいた宣言は、子育て環境情報サイト「子育てたつのこアクション」や市公式 SNS で紹介します！

詳細は tatsunoko-action@city.ryugasaki.ibaraki.jp へお問い合わせください。

宣言のイメージ

- ★子育てしている社員のために「育児ノー残業デー」を作ります
- ★小中学生の職場体験学習を受け入れます
- ★子どもに●●をサービス（プレゼント）します
- ★アレルギーがあるお子さん向けのメニューを用意しています など



龍ヶ崎消防署のみなさん



わたしたち、子育て応援宣言しました!

24時間365日、昼夜を問わず市民の安全を守る消防署の皆さんの子育て応援宣言は、「いつでも見学OK」「待っているよ、未来の消防士」

子育て環境情報サイト「子育てたつのこアクション」でも、子育て応援宣言を公開しています。



／11月30日までスタンプラリー開催中!／