|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 61 | 妊娠中の方へ | している＜おなかにちゃんがいる＞へーにをつけてください |
| 避難所では十分な水がない、トイレの状況も悪い、また、シャワーもできないことが多いです。そのため陰部を清潔にできずに、かゆくなるときがあります。そして妊娠中は、「おりもの」の量が増えます。 できれば、こまめに下着を替えたり、おりものシートを利用するなど、清潔にしてください。できないときはトイレの後、きれいな水でぬらしたティッシュペーパーや、柔らかい布でふくといいです。 もし、かゆみが強くて、白色でヨーグルトのような「おりもの」が出る場合は、カンジダ症かもしれません。この場合は、洗っただけではかゆみは取れません。 陰部のことはなかなか言いにくいですが、おなかの赤ちゃんを守るために、勇気を出して近くにいる医療スタッフに相談してください。 | している＜おにちゃんがいる＞はにをつけてください。  おしっこがるところのくがとてもかゆいときは、、、などにしてください。  ではでうことができるがりなかったりおふろにることができなかったりします。  それで、おしっこがるところのくをいつもきれいにできないかもしれません。そして、おしっこがるところのくがかゆいかもしれません。  している＜おにちゃんがいる＞はにかゆくなりやすいです。  をくとりかえたり、いをったりして、おしっこがるところのくをできるだけきれいにしておいてください。  やいがりなかったら、にったとき、おしっこがるところのくをよくふいてください。  ややわらかいをきれいなでぬらして、ふいてください。  もし、とてもかゆくて、にくてのようなものがついていたら、かもしれません。  だったら、よくってもかゆいです。  はぜひなおしてください。  だったら、おなかのちゃんのためにもよくありません。  しているとちゃんのためになことですから、をしてしてください。  くにいる、、などにしてください。  になるのはずかしいことではありません。  あなたとあなたのちゃんをみんながしています。  をしてしてください。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 61 | 妊娠中の方へ | 妊娠(にんしん)している＜おなかに赤(あか)ちゃんがいる＞人(ひと)へーカンジダ症(かんじだしょう)に気(き)をつけてください |
| 避難所では十分な水がない、トイレの状況も悪い、また、シャワーもできないことが多いです。そのため陰部を清潔にできずに、かゆくなるときがあります。そして妊娠中は、「おりもの」の量が増えます。 できれば、こまめに下着を替えたり、おりものシートを利用するなど、清潔にしてください。できないときはトイレの後、きれいな水でぬらしたティッシュペーパーや、柔らかい布でふくといいです。 もし、かゆみが強くて、白色でヨーグルトのような「おりもの」が出る場合は、カンジダ症かもしれません。この場合は、洗っただけではかゆみは取れません。 陰部のことはなかなか言いにくいですが、おなかの赤ちゃんを守るために、勇気を出して近くにいる医療スタッフに相談してください。 | 妊娠(にんしん)している＜お腹(なか)に赤(あか)ちゃんがいる＞人(ひと)はカンジダ症(かんじだしょう)に気(き)をつけてください。  おしっこが出(で)るところの近(ちか)くがとてもかゆいときは、保健師(ほけんし)、看護士(かんごし)、医者(いしゃ)などに相談(そうだん)してください。  避難所(ひなんじょ)ではトイレ(といれ)で使(つか)うことができる水(みず)が足(た)りなかったりおふろに入(はい)ることができなかったりします。  それで、おしっこが出(で)るところの近(ちか)くをいつもきれいにできないかもしれません。そして、おしっこが出(で)るところの近(ちか)くがかゆいかもしれません。  妊娠(にんしん)している＜お腹(なか)に赤(あか)ちゃんがいる＞人(ひと)は特(とく)にかゆくなりやすいです。  下着(したぎ)を早(はや)くとりかえたり、薄(うす)い生理用品(せいりようひん)を使(つか)ったりして、おしっこが出(で)るところの近(ちか)くをできるだけきれいにしておいてください。  下着(したぎ)や薄(うす)い生理用品(せいりようひん)が足(た)りなかったら、トイレ(といれ)に行(い)ったとき、おしっこが出(で)るところの近(ちか)くをよくふいてください。  ティッシュ(てぃっしゅ)ややわらかい布(ぬの)をきれいな水(みず)でぬらして、ふいてください。  もし、とてもかゆくて、下着(したぎ)に白(しろ)くてヨーグルト(よーぐると)のようなものがついていたら、カンジダ症(かんじだしょう)かもしれません。  カンジダ症(かんじだしょう)だったら、よく洗(あら)ってもかゆいです。  カンジダ症(かんじだしょう)はぜひなおしてください。  カンジダ症(かんじだしょう)だったら、おなかの赤(あか)ちゃんのためにもよくありません。  妊娠(にんしん)している人(ひと)と赤(あか)ちゃんのために大切(たいせつ)なことですから、勇気(ゆうき)を出(だ)して相談(そうだん)してください。  近(ちか)くにいる保健師(ほけんし)、看護師(かんごし)、医者(いしゃ)などに相談(そうだん)してください。  カンジダ症(かんじだしょう)になるのは恥(は)ずかしいことではありません。  あなたとあなたの赤(あか)ちゃんをみんなが心配(しんぱい)しています。  勇気(ゆうき)を出(だ)して相談(そうだん)してください。 |