**（やさしい日本語）**

**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**

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。