



2014年12月号



今年もいよいよ残すところ後ひと月です。年々一年があっという間に過ぎ去り、その早さに驚きます。さて、12月ですが、楽しい行事もあれば、新しい年を迎えるための準備に追われたりと、何となく気ぜわしく、落ち着かない時期ですね。生活リズムを整え、体調管理に気をつけながら新しい一年を健康に迎えられると良いですね。今月は、この時期に流行するノロウイルスについてです。予防が大事です。改めて対応策等お伝えしたいと思います。

冬は特に「ノロウイルス」にご注意！！

ノロウイルスによる感染について

感染経路	症状
【食品からの感染】 ●感染した人が調理などをして汚染された食品 ●ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など 【人からの感染】 ●患者の排泄物（糞便）やおう吐物からの二次感染 ●家庭や施設内などでの飛沫による感染	【潜伏期間】 感染から発症まで24～48時間 【主な症状】 ●吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く ●乳幼児は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも注意が必要

家族がノロウイルスに感染したら...

◎まずは手洗い！！

- 調理前、食事前、トイレの後など、しっかり2回以上を徹底します。
- 石けんを使い十分にこすり洗いし、水で洗い流します。こすり洗いは30秒が目安です。



◎下痢をした人がお風呂に入る時は...

- 下痢をしている人は一番最後。
- お風呂につかる前に、よくお尻を洗う。
- お風呂の水は替え、浴槽や床、洗面器、いす等清潔に掃除する。
- 使ったバスタオル等は他の家族が使わないようにする。

◎汚物が衣類についてしまったら...

- 下洗いー付着した汚物中のウイルスが飛び散らないように処理をし、洗剤を入れた水の中でもみ洗い。
- 85～90℃のお湯で1分以上熱湯消毒もしくは、塩素系消毒液（0.02%次亜塩素酸ナトリウム）に30～60分浸す。
※塩素系は脱色してしまう可能性があります。
- 消毒後、他のものと分けて洗濯する。

◎調理や食事で気をつけること

- 調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は、熱湯で消毒（85～90℃で1分以上）又は、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。
- 生ものの和え物は避け、十分に加熱した食品とします。

便やおう吐物の処理方法

用意する物

- ◆使い捨て手袋、マスク ◆新聞紙、ペーパータオル等
- ◆塩素系消毒薬（次亜塩素酸ナトリウム） ◆ビニール袋
- ◆バケツ ◆エプロン等

- 処理する人以外は近づかない。
- 処理をする人は手袋とマスク、エプロンを着用する。
- 汚物は、新聞紙やペーパータオル等で外側から内側に向け、汚れた面をおり込みながら静かにぬぐい取る。
- 使用した新聞紙やペーパータオル等は、すぐにビニール袋に入れ処分する。
※この時、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度にビニール袋に入れ、消毒することが望ましい。
- 汚物が付着していた床とその周囲を0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた新聞紙やペーパータオル等で覆うか、浸すように拭く。
- 使用した着衣や手袋は表面を包み込むように裏返して外し、ビニール袋に入れ、処分する。



12月の健診のお知らせ

- 4か月児健診（受付 9:00～10:30）
毎週火曜日：2、9、16日
- 1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）
毎週水曜日：3、10、17、24日
- 3歳児健診（受付 12:50～14:00）
毎週木曜日：4、11、18、25日

場所：保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぷ」内）
問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日に健診を受けてください。

