

冬季に流行！ 注意しましょう ノロウイルスによる感染性胃腸炎

冬季を中心に感染力の強いノロウイルスを原因とした「おう吐」や「下痢」などの健康被害が発生しています。ノロウイルスを正しく知って、感染を予防しましょう。

■ノロウイルスによる胃腸炎

感染から24～48時間で発症し、症状は、吐き気、おう吐、下痢、腹痛があり、発熱は軽度です。通常は1～2日で軽快しますが、感染力が強いため、広めないための注意が必要です。

■ノロウイルスの感染経路

ノロウイルスはほとんどの場合、口から体内に入って感染(経口感染)します。

〈感染の例〉

- 患者の便やおう吐物に大量のウイルスが排出される。人の手や、乾燥した便やおう吐物からウイルスが飛散して空気感染する
- 家庭や共同生活施設で人から人へ直接感染する
- 食品を取扱う人が感染した場合、その人を介して汚染した食品を食べると感染する
- ウイルスに汚染された二枚貝などを生、または十分に加熱調理しないで食べて感染する
- ウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分のまま摂取して感染する

■ノロウイルスの感染予防

- 食事前やトイレの後には必ず石けんで手を洗しましょう。
- 食品の取扱いに注意しましょう。(加熱や洗浄を十分に)
- 便やおう吐物の取り扱いには特に注意しましょう。(使い捨てのエプロンやマスク、手袋を使用し、おむつや拭き取りに使用したペーパータオルなどはすぐにビニール袋に密閉して廃棄します。拭き取り後の消毒は塩素系の漂白剤など次亜塩素酸ナトリウムが有効です)

1月のこころの健康相談

*予約が必要です(相談は無料で、秘密は厳守します)

内容	相談日	場所	時間	予約・問合せ先
精神科医師による相談	18日(水)	市保健センター	13:30～15:00	飛驒保健所 ☎33-1111 (内310)
精神保健福祉士による相談	24日(火)	市保健センター	13:30～15:00	健康推進課 ☎35-3160

精神保健福祉士の相談では、こころの健康を目的とした、家庭や職場での人間関係の悩みも伺います。話すだけでも気持ち軽くなります。「病院に行くのは気がひける」「話を聞いてほしい」という方、遠慮せずご相談ください。電話による相談も可能です。

インフルエンザ かからないために 広めないために

インフルエンザは空気が乾燥した状態で活発に活動するため、1月上旬～3月上旬が流行のピークです。インフルエンザを発症すると、ほとんどの場合1週間程で軽快しますが、重症化すると肺炎、脳炎、脳症などを起こすこともあります。

日ごろからできるインフルエンザ予防

- ・人ごみを避け、マスクを着用しましょう
- ・帰宅時や食事前には手洗いとうがいをお願いします
- ・加湿器などで室内を適度な温度と湿度に保ちましょう
- ・栄養と休息を十分にとって抵抗力をつけましょう



咳エチケットを守りましょう

- せき・くしゃみが出る場合には、ティッシュ、ハンカチなどで鼻や口を押さえ、飛沫を飛ばさないように心がけましょう。
- せき・くしゃみが出るなど体調が思わしくない場合には、できるだけ外出は避け、外出する場合にはマスクをしましょう。

インフルエンザ予防接種券(助成券)をお持ちの方は、1月31日(火)までに接種を受けましょう。

相談名	対象となる方	期 日	受付時間	持ち物	場 所
母子健康手帳交付	母子健康手帳を受けていない妊婦	17・31	13:15～13:30	妊娠証明書 上のお子さんの母子健康手帳	市保健センター (☎35-3160)
妊婦教室 第1回	出産予定が24年 6月の妊婦	10	13:15～13:30	母子健康手帳 必要な方は 水分補給のための飲み物	
妊婦教室 第2回	出産予定が24年 5月の妊婦	16	13:15～13:30		
妊婦教室 第3回	出産予定が24年 4月の妊婦	23	13:15～13:30		
妊婦教室 第4回	出産予定が24年 3月の妊婦と夫	30	9:15～ 9:30		
4カ月児健診	23年 8月21日～ 8月31日生まれ	12	13:00～13:45	母子健康手帳 問診票	
	23年 9月 1日～ 9月10日生まれ	20		バスタオル	
	23年 9月11日～ 9月20日生まれ	26			
1歳6カ月児健診	22年 6月 1日～ 6月15日生まれ	13	12:30～13:30	母子健康手帳 問診票	
	22年 6月16日～ 6月30日生まれ	25			
2歳児相談	21年12月 1日～12月10日生まれ	13	9:15～ 9:45	母子健康手帳・問診票 子ども用フォーク・お手ふき 歯ブラシ・コップ・お茶	
	21年12月11日～12月20日生まれ	20			
	21年12月21日～12月31日生まれ	27			
3歳児健診	20年12月 1日～12月15日生まれ	11	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票 尿・歯ブラシ・コップ	
	20年12月16日～12月31日生まれ	18			
市民健康相談	育児、食生活、生活習慣病などについての悩みや相談ごとのある方	毎週月～金 (祝日を除く)	9:00～11:00	乳幼児の相談の方は 母子健康手帳	市保健センター
		毎週木曜日 (祝日を除く)	8:30～12:00		各支所

食べ過ぎ、夜更かし…生活リズムが崩れがちな季節です～生活習慣を見直しましょう～