

保 健  
便 り

ヘルスインフォメーション

Health Information

お知らせ

冬の感染症に  
ご注意ください！

ノロウイルスによる食中毒

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生しています。特に冬季に流行します。

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、人の腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐ぶつを誤って气道に詰まらせて死亡することがあります。

ノロウイルスについてはワクチンがなく、また、治療は輸液などの対症療法に限られます。

■予防対策

○患者のふん便や吐ぶつには大量のウイルスが排出されるので、

・食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましう。

・下痢やおう吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱

う作業をしないようにしましょう。

・胃腸炎患者に接する方は、患者のふん便や吐ぶつを適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。

○特に子どもやお年寄りなどの抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱して食べましょう。また、調理器具等は使用後に洗浄、殺菌しましょう。

詳しくは、厚生労働省HP「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください。

インフルエンザ

■インフルエンザとは？

・突然の発熱、のどの痛み、せき等の呼吸器障害のほか、頭痛、関節痛などの全身症状が見られます。

・持病がある人、妊婦、乳幼児、高齢者は重症化の恐れがありますので、早めの受診が必要です。

■うつらない・うつさないために

次のことを励行しましょう。

- ・うがい、手洗い
- ・なるべく人ごみを避ける
- ・普段から十分な栄養と休

養をとり体調管理に気をつける。

・咳、くしゃみが出るときは、マスクを着用する。

■かかったかな？と思ったら

・医療機関で受診しましょう。その際は必ずマスクを着用してください。

・診察の結果、インフルエンザと診断された場合は自宅療養に努めてください。一般的に、発症前日から発症後3〜7日間はウイルスを排出すると言われていますので、この期間は外出を控えてください。

■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

献血にご協力ください

皆さんの善意による無償の献血が、輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救います。皆さんの献血へのご理解ご協力をお願いします。

■日時 1月17日(金)

午後1時〜4時

■会場 石橋公民館駐車場

※今回は、全血献血のみ。

■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

中学校美術部が小山地区  
保健衛生事業功労者(団体)  
団体表彰を受賞

南河内第二中学校美術部の生徒が平成19年より地域への貢献活動の一環として、エコライフまつりにおいて薬物乱用防止の啓発活動を続けています。

このたび、啓発グッズの配布やポスターの掲示で薬物乱用による危害を広く市民に周知し、市民の認識を高めた功績が認められ、11月26日に開催された「栃木地区・小山地区公衆衛生事業功労者・団体表彰式」において団体表彰を受賞されました。おめでとうございます。

