

冬は特にご注意ください！ノロウイルスによる食中毒 ～手洗い・加熱・消毒が効果的～

ノロウイルスは食中毒や感染性胃腸炎を起こすウイルスで、冬から春先（1～3月）にかけて多く発生しています。感染力が強く、おう吐・下痢・腹痛・軽い発熱等の症状を引き起こします。子どもや高齢者の方は、急性胃腸炎による脱水症状や、おう吐物による誤嚥性肺炎や窒息などの危険が伴いますので、特に注意してください。

★感染予防のポイント★

- ・基本は石けんによる手洗い（調理前・食事前・外出後・トイレの後 等）
- ・十分な加熱（カキ等生食は控える・ノロウイルスは比較的熱に強いので、しっかり加熱しましょう）
- ・調理器具は洗浄と消毒を徹底



★感染をひろげないために★

二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。

おう吐物などの処理	○使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。 ○ペーパータオル等で静かにふき取り、塩素消毒後、水拭きをします。 ○拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。 その際、できればビニール袋の中で 0.1%の塩素消毒液 ①に浸します。	処理が終わったら、しびきなどを吸い込まないようにして、ていねいに手を洗いましょう。
食器・環境・リネン類などの消毒	○感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。 ○食器等は、食後すぐ、台所に戻す前に 0.02%の塩素消毒液 ②に十分浸し消毒します。 ○カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒します。 ・塩素消毒液は金属腐食性があるので、金属部の消毒後は十分に薬剤をふき取りましょう。 ○洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。 ・85℃で1分間以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。	 消毒液の詳しい作り方はこちら

	用途別	全体量(水)	原液の量
ペットボトルで簡単！ 塩素消毒液の作り方	①おう吐物処理 0.1%の塩素消毒液	原液を含めて 500ml	家庭用塩素系漂白剤のキャップ2杯 (5ml×2=10ml) ※台所用漂白剤（洗濯用ではありません）
	②食器・衣類・ドアノブ等 0.02%の塩素消毒液	原液を含めて 2ℓ	

特定健診・がん検診の受診券の有効期限は2019年2月28日です！

医療機関への予約はお早めに！*受診の際には、受診券が必要です。紛失された方は、お問い合わせください。

食卓にカルシウムを摂り入れよう！

御坊市食生活改善推進協議会

生涯骨太クッキング

- ◆ 日 時：2019年2月4日(月) 10:00～12:00
- ◆ 場 所：藤田会館 調理実習室
- ◆ 参加費：¥300
- ◆ 持ち物：三角巾 エプロン
- ◆ 締切り：1月28日(月)



♥はたちの献血キャンペーン♥

寒さが厳しくなるこの季節、体調を崩す方が多いこともあり、献血者が減少しがちです…。若くて元気な皆様！ぜひご協力を！！

*献血の日程は健康カレンダーを♥♥



内容
低栄養予防で
いつまでも元気に
カルシウムたっぷり
メニュー

🌸 1月のにっこりあサロン 🌸

日 時：毎週 水曜日 13:30～15:30
 場 所：福祉センター2階 *予約不要です♪
 対 象：妊婦さん 産婦さん 赤ちゃん(生後6か月まで)
 持ち物：産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分(母乳・ミルク)



🌸 1月のミニ講座のお知らせ 🌸

日 時：1月30日(水) 13:30～15:30
 内 容：ベビーマッサージ

御坊市役所健康福祉課 子育て世代包括支援センター
 にっこりあ ☎0738(23)2525



タバコの害から大切な人を守ろう

御坊市は、受動喫煙のない社会を目指しています。

けむいモン(受動喫煙防止ロゴマーク)