

ノロウイルス にご用心



ふれあいプラザ だより



手洗いを習慣に
しましょう。

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当 / 地域包括支援センター ☎ 2-5555

- ▼**予防**
- ノロウイルスには予防ワクチンがありません。
- 日頃から「身の回りにはウイルスがいるかもしれない」ことを想定して、次のような予防法を心がけましょう。
- ①石けんと流水でしっかりと手を洗う（外出後・調理前・食事前・排泄後・おむつ交換の後）。
 - ②使った調理器具は十分に洗浄しましょう。
 - ③内臓を含む貝類は十分に加熱調理をして食べましょう。

▼感染原因

ノロウイルスは、手指や食品などを介して口の中に入ることによって感染します。

▼**症状**

ノロウイルスはわずかな数でも感染力が強く、感染すると通常24～48時間以内に急性胃腸炎を引き起こします。

おう吐や下痢などの症状が1～2日ほど続いた後に回復しますが、乳幼児や高齢者など、体力のない方が感染すると、まれに重症化することがあります。

▼症状

ノロウイルスは、世界中に広く分布しています。

その感染症は、例年12月頃から増加して1月～3月がピークとなり、冬から春にかけて流行します。

豆腐づくりを通して 食育スタッフと 子どもたちの交流を

「食で育てる！かみしほろ」講座



▲大豆をミキサーですりつぶします。

11月27日(水)、3回目の「食で育てる！かみしほろ」講座が開催され、上士幌小学校4年生が食育スタッフ5名と町の栄養士らとともに、上士幌産大豆を使った寄せ豆腐づくりを行いました。

講座では、大豆が豆腐へと変わっていく過程で、豆乳やおからを試食したり、においの変化を感じたりと、たくさんのおもしろい体験をしました。出来上がった寄せ豆腐は、グループによって、

見た目や食感が異なっていたため、互いに試食し合ったりしました。

また、食育スタッフから、大豆の栄養などのお話や昔と今の食事やおやつの違いについて話があり、小学生たちは、その違いについて驚いていました。



▼**汚染されたおそれのある場所の消毒方法**

使い捨てのマスクと手袋を着用し、汚物中のウイルスが飛び散らないように静かに拭き取ります。その後、市販の塩素系漂白剤で消毒します（消毒用アルコールは効果がありません）。

○汚物の付いた床やじゅうたんは：漂白剤を50倍に薄めて拭きます。

○ドアノブや手すり浴槽、玩具類は：漂白剤を20倍に薄めて拭き、金属部分は腐食するので10分後に水で拭き取ります。

▼感染したと思ったら

症状がある方は、早めにかかりつけの医師にご相談ください。

脱水症状を予防するために、水分補給をしっかりと行いましょう。

症状が治っても2～3週間は便の中にウイルスが見つかることがあります。また、人によっては感染しても発症せずにウイルスを排泄している場合があるので、感染源にならないように注意しましょう。

※お問い合わせは、健康増進担当(河野)まで

もぐもぐ教室 (離乳食教室)

- ◆日時 1月10日(金) 10時～13時
- ◆場所 ふれあいプラザ 栄養指導室
- ◆対象 生後4・5カ月児の保護者
- ◆内容 離乳食の実習と講話
- ◆申込締切 1月8日(水)
- ◆その他
 - 教室の間、ボランティアさんが託児を行います。
 - 実習後、参加者同士、雑談などで交流を深めましょう。
 - ※お申し込みやお問い合わせは、健康増担当(石井)まで

わくわく料理教室

- ◆日時 1月24日(金) 10時～13時30分
- ◆場所 ふれあいプラザ 栄養指導室
- ◆対象者 概ね2歳児から小学校就学前の子ごととその保護者
- ◆参加費 200円(一世帯)
- ◆内容
 - 【メニュー】お買ひもの「うどん」の後、簡単な料理体験
 - 【保護者】幼児食についてのお話
- ◆申込締切 1月22日(水)
- ※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(石井)まで



健康診査のご案内

巡回ドック

▶申込締切: 1月9日(木)まで

検診内容		対象者	個人負担金	日程・場所
健康診査 (身体測定、 血液・尿検査他)	特定健診	40～74歳で国保加入者の方	1,300円	【日時】 1月29日(水)～31日(金) 6:30～10:20 【場所】 ふれあいプラザ
	基本健診	後期高齢者医療制度加入者の方 (主に75歳以上の方)	無料	
		30～39歳の方	2,200円	
がん検診	胃	40歳以上の方	1,400円	
	肺		400円	
	大腸		500円	

※40歳以上の生活保護受給者は無料です。

※20歳代の方の健診やエキノコックス症検診、肝炎検診、骨粗鬆症検診、前立腺がん検診も行っています。

※詳しくは、12月号広報をご覧ください。お問い合わせください。

子宮頸がん検診・乳がん検診

▶申込締切: 1月14日(火)まで

検診内容	対象者	個人負担金	日程・場所
子宮頸がん検診	20歳以上の方で前年度受診していない方	1,500円	【日時】 2月3日(月)
乳がん検診	40歳以上の方で前年度受診していない方	1,700円	【場所】 ふれあいプラザ

※平成25年度無料クーポン券をお持ちの方も対象です(該当の方には5月に案内しています)

※病院(帯広厚生、帯広協会、音更宏明館、帯広徳洲会)で個別に受けることができます。

.....
 ・就学前児童の託児を行っています。事前に申し込みが必要です。
 ・健診結果は町にも報告され、個人情報として管理されます。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(浅井)まで