

今年も流行の兆し

感染症に注意

インフルエンザ ノロウイルス

12月に入り寒さも増してきました。この時期は、インフルエンザウイルスやノロウイルスによる感染症が起こりやすくなります。こまめな手洗いで発症を予防しましょう。

インフルエンザウイルス

インフルエンザウイルスに感染すると発症まで1〜3日程かかり、くしゃみや、咳などで唾液や鼻水が飛び散り周りに拡散していきます。症状は、頭痛、関節痛、咳、腹痛、下痢などで、発症〜回復に1週間程度かかります。症状が見られたときは、十分に休息し、水分をこまめに摂取してください。

①インフルエンザの予防法
手洗い：外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前など、せっけんを使って、こまめに手を洗きましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

政府広報オンラインから転載

健康管理：免疫力が弱っていると感染しやすくなります。十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛けましょう。

予防接種：インフルエンザワクチンは、ウイルスに感染するリスクを軽減し、重症化を防ぐ効果があります。流行するウイルスの型は年によって変わるため、毎年、予防接種を受けることをお勧めします。ワクチンの予防効果は、一般的に5か月程度です。

ノロウイルス
ノロウイルスに感染すると起こ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が、特に冬季に流行します。手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖。吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、1〜2日続く微熱などの症状が表れます。

健康な人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リ、嘔吐物を誤って気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。

ノロウイルスの予防法

ノロウイルスは、ウイルスに汚染されたものに直接触れるなどして感染しますので、拡散を防ぐことが重要です。

汚染物の処理：感染者が使った食器・衣類などや嘔吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒をしましょう（高温の乾燥機などの使用も効果的）。また、ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い口に入って飛沫感染することがあります。嘔吐物などは、二次感染予防のため、速やかに処理しましょう。

《嘔吐物の処理方法》①使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用する。②ペーパータオルなどで静かに拭き取り、塩素系洗剤で消毒後に水拭きする。③拭き取った嘔吐物や手袋などはビニール袋に密閉して廃棄する（ビニール袋に塩素系洗剤を入れて処理すると

無料公開セミナー「糖尿病教室」

糖尿病に関する疑問に、当院の宇田副院長が分かりやすくお話しします。
日時… 12月25日（金）13時30分～14時 場所… 市民病院玄関ホール テーマ… 「糖尿病の合併症について」

▼募集職種の一覧

職種	区分	受験資格	募集人数	勤務場所
訪問看護師	正規	有資格者	2名	市民病院
言語聴覚士		有資格者	1名	
介護職員	臨時	各種介護資格取得者	2名	ぬくもりの郷
夜勤専従介護福祉士		有資格者	若干名	
看護助手		なし		
夜勤専従看護助手		有資格者	1名	
視能訓練士		有資格者		

※このページに関する問い合わせは市民病院 ☎72-1525へ

年齢不問 職員募集

申込方法：所定の履歴書兼申込書（病院に備え付け、市ホームページからダウンロード）に必要事項を記載して病院事務局へ郵送または持参

試験事項：①教養②作文③面接（臨時職員は面接のみ実施）

効果的。④終わったら丁寧に手洗いでする。

手洗い：トイレ後や調理の作業前などに、こまめな手洗いをしましょう。

調理器具の消毒：調理器具は塩素系洗剤（エタノールや逆性せっけんでは効果なし）や85℃以上の熱湯で1分以上加熱して消毒しましょう。

応援します
健康づくり
No.31

見直しましょう自分の歯磨き

歯周病や虫歯の原因は「プラーク（歯垢）」です。次のポイントを意識し、毎日の歯磨きでプラークを取り除きましょう。

◆歯ブラシを適度に交換しましょう

歯ブラシは毛先が開くと、歯にきちんと当たりにくくなり効果的にプラークを落とせません。1か月に1回を目安に歯ブラシを交換しましょう。

◆歯と歯の間のプラークも除去

糸ようじやデンタルフロスを併用すると、歯垢除去率が約30%アップします。糸ようじなどを使って歯と歯の間の歯垢もしっかりかき出しましょう。

「磨いている」と「磨けている」は違います。歯科医院では、歯の磨き方も教えてくれるので、お口の中の状態を確認し、歯磨きの仕方を見直してみましょう。

問健康管理課 ☎73-1200



スマホアプリ
「ちばMy Style Diary」
配信開始



県や市町村からの支援情報の配信

アプリ内容

結婚、妊娠・出産、育児のライフステージの皆さんを応援するアプリ「ちばMy Style Diary」の配信が開始されました。婚活イベントや子育て支援の情報なども配信予定です。

- ◆お問い合わせ
問県総合企画部政策企画課 ☎043・223・2483
- ◆アプリ内容・動作に関しては日本エンタープライズ(株) ☎03・6830・2987
- ◆ウェブでの24時間健康相談
- ◆イクメン応援機能
- ◆妊娠・出産・育児シミュレーション
- ◆写真付きメモ機能
- ◆LINEなどで使えるチャットなどのスタンプ など

健康運動教室（はつらつ教室） ※申し込み不要
場所/日 ①八日市場公民館 / 10日(木) ②のさかアリーナ / 22日(火) 受付 13時～13時30分
対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人
持物 フェイスタオル・飲料水・室内用運動靴(②のみ)
問高齢者支援課 ☎73-0033

成人健康相談
今月はありません。
※次回は平成28年2月4日(木)の予定です。
問健康管理課 ☎73-1200

成人歯科健診
受診しましたか？
成人歯科健診の実施期間は12月25日(金)までです。対象者には、7月に問診票を同封して通知を送りました。年度末年齢が40、50、60、70歳の人で健診をまだ受けていない人は、問診票を持参し受診しましょう。
※健診の内容や健診協力医療機関については、送付した通知を確認してください。問診票がない人は、左記までお問い合わせください。
問健康管理課 ☎73-1200

給食センターからこんにちは No.31
魚のチリソース



材料(4人分)

魚の切身4切れ ごま油小さじ1/3 ニンニク少々 ショウガ少々 揚げ油適量 A(ラー油小さじ1/4 砂糖大さじ1/2 ケチャップ大さじ2 酒小さじ1/2) 水大さじ1/2 長ネギ1/3本 塩少々 かたくり粉適量

寒い季節の風邪予防にねぎをたっぷり使った「魚のチリソース」を紹介します。エビやイカ、肉などにかけてもおいしく食べられます。

作り方

- ①ニンニク、ショウガはみじん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油とニンニク、ショウガを入れて炒め、香りが出てきたら、Aと水を加える。中火で油跳ねに注意する。
- ③ネギを加えて、塩で味を調整する。混ぜながら、②と同量の水で溶いたかたくり粉(小さじ1/4)を加えてとろみをつける。
- ④魚にかたくり粉(大さじ3程度)をつけて、180℃の油で揚げる。

ヘルシーな学校給食を
ご家庭で再現してみませんか

⑤揚げた魚に③のソースをかける。

栄養価(1人分)

エネルギー 131.5kcal たんぱく質 9.0g
脂質 6.2g カルシウム 14.1mg 食塩相当量 0.4g

給食献立(10月20日(火)小学校)



赤魚のチリソース ご飯
クッパ 切り干し大根のピリ辛炒め 牛乳

問学校給食センター ☎70-2210