

気を付けよう!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎

昨年暮れから1月にかけて、県内はもとより全国各地でノロウイルスによる感染性胃腸炎の集団発生が相次いでいます。ノロウイルスは食品の中では増殖しませんが、人の腸内で増殖します。ごく少量のウイルスで感染するなど感染力が強く、感染者が調理した食事や感染者の吐物や便の処理などからも感染します。

感染すると1〜2日で発症し、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢が1〜3日続きます。治ってからでも、便

には2週間ほど少量のウイルスが含まれます。免疫力の弱い幼児や高齢者などは、症状が重くなる場合がありますので、特に注意が必要です。

予防のために、次の事項を実践しましょう。

- ① 手洗いの励行
- ・トイレの後や食事の前に、十分に手を洗いましょう。
- ② 食品の十分な加熱
- ・加熱する際は、食品の中央まで火が通るように、中心温度75

以上で1分以上加熱しましょう。

- ③ 食器などの消毒
- ・まな板、ふきんなどはよく洗い、熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。
- ④ 吐物・ふん便の処理
- ・マスクや手袋をして速やかにビニール袋に入れ、密封したうえで捨てるようにしましょう。
- ・汚染された床は、ふき取りした後、塩素系漂白剤で消毒しましょう。



2月は生活習慣病予防月間です。期間中、市では次の3教室を開催します。この機会に生活習慣病を学んでみませんか。

高脂血症予防教室

とき 2月15日(火)13時30分~15時
講師 高橋彰彦氏
高橋彰彦内科医院院長

脳卒中予防教室

とき 2月17日(木)13時30分~15時
講師 石田恭央氏
石田脳神経外科クリニック院長

糖尿病予防教室

とき 2月23日(水)13時30分~15時
講師 八代均 医師
市立総合病院第3内科部長

ところ 保健センター

受付期間 2月3日(木)~10日(木)

定員 各教室50人

(定員になり次第締め切ります)

参加料 無料

持ち物 筆記用具

申し込み方法

電話で、ご希望の教室をお申し込みください。

申・問 保健センター ☎42 9055

受講ください

子育て支援講演会



秋田県内の乳幼児・児童のむし歯罹患率「やむし歯本数」は全国平均よりも高く、平成14年度の3歳児1人当たりのむし歯本数は? 48本で全国最下位でした(全国平均1・38本)。市では、乳幼児・児童の親はもちろん、祖父母や地域の方々にも「むし歯予防」と「歯の健康づくり」を知っていただくために、次のとおり講演会を開催します。多くの皆さんの参加をお願いします。

とき 2月24日(木)
13時30分
15時30分
ところ 保健センター

講師 齋藤 真氏
ひがしだい歯科クリニック院長

演題 「むし歯と生活習慣」

受講料 無料

講演会終了後、栄養士の講話とおやつを試食を行います。

申し込みは不要です。直接会場へお越しください。当日は託児も行いますので、お子さん連れでも受講できます。

問 保健センター ☎42 9055

健康相談

保健センターの

2月の健康相談

時間	とき	ところ
時間は10時~11時30分です。	21日(月)	下川沿公民館
	15日(火)	矢立公民館
	10日(木)	保健センター
	8日(火)	釈迦内公民館

保健師が、個別に健康への悩みや相談に応じています。血圧測定も行いますので、お気軽にお越しください。

持ち物・健康手帳
お持ちでないかたには差し上げます。

費用は無料です。

問 保健センター ☎42 9055