

冬は特に注意！

ノロウイルスによる食中毒が増加！



ノロウイルスによる食中毒などは、毎年冬の時期に多くの患者が出ています。ノロウイルスは、手指や食品などを介して、主に経口で感染し、人の腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などの症状を起こします。高齢者や子どもが感染した場合には重症化することもあり、注意が必要です。

① 手を洗うタイミング

- ◎ トイレに行ったあと ◎ 調理施設に入る前
- ◎ 料理の盛付けの前 ◎ 次の調理作業に入る前
- ◎ 手袋を着用する前
- ☆ 汚れの残りやすいところをていねいに！
- ◎ 指先、指の間、爪の間 ◎ 親指の周り
- ◎ 手首、手の甲

② 調理器具は洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する。

③ 食品はよく加熱する。二枚貝は、中心部まで十分加熱調理(85～90℃で90秒間以上)する。



風邪対策に水分補給



風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な対策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

インフルエンザ予防接種

高齢者インフルエンザ予防接種助成の期限は令和4年1月31日です。詳しくは広報くす10月号をご確認ください。ワクチン接種をしてもしなくても、手洗い・マスクなど予防に努めましょう。



12月1日は「世界エイズデー」

レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。このレッドリボンの意味を知り、エイズをみんなで考えましょう。

アルコールについて考えてみませんか？

玖珠町の男性は、アルコールの摂取量が県平均より多く、**県内順位ワースト3位**となっています(平成28年度県民健康意識行動調査より)。

お酒は私たちの生活に豊かさや潤いを与えるものである一方、不適切な飲酒は肝臓だけでなく膵臓、脳など、全身の臓器に障害が現れます。

健康を守るための飲酒のルール



① 食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり、一気に飲んだりすると悪酔いします。

② 自分のペースを押し付けない

一緒に飲む人たちにお酒の無理強いをせずみんなが楽しく飲めるよう配慮しましょう。

③ たまに飲んでも大酒しない

飲む回数が少なくても、一時的に大量に飲むことで体への負担となります。

④ 週に2日は休刊日

週に2日は肝臓を休めましょう。

⑤ 定期的に健診を

定期的に肝機能などの検査を受け、自分の健康を定期的にチェックするようにしましょう。

12月の健康カレンダー

○乳幼児健診・健康相談



場所 くすまちメルサンホール

4か月児健診 R3.8月生まれ	24日(金)
7か月児健診 R3.5月生まれ	24日(金)
11・12か月児健康相談 R2.11、12月生まれ	1日(水)
1歳6か月児健診 R2.5、6月生まれ	22日(水)
3歳児健診 H30.5、6月生まれ	15日(水)

※受付時間は通知をご確認ください。

○母子手帳交付

3日(金)、17日(金)、令和4年1月7日(金)

時間 午前9時～午後4時

場所 玖珠町役場1階6番窓口

