

ヘルシーナの健康応援NAVI^{ナビ}



健康課
市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

冬の食中毒にご注意を！

冬場の代表的な食中毒の原因は、ノロウイルスによるもので、毎年多く発生しています。

ノロウイルスは、汚染された二枚貝などの食品を十分加熱せずに食べた^り、手指を介して口から体内に入り、腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。主な症状は吐き気や嘔吐^{おうと}、腹痛などで、通常は2〜3日で改善し、軽症で終わることも多いですが、乳幼児や高齢者など、抵抗力の弱い方は注意が必要です。

◆ノロウイルスを予防しましょう

調理の前後や魚介類を扱った後、トイレの後などは、せっけんを使って十分手を洗いましょう。

また、食品は十分加熱し（中心部を85℃以上で1分以上）、調理器具も洗剤で洗い、家庭用塩素系漂白剤で消毒することも予防に有効です。

◆正しい洗い方

●石けんを使い、15秒以上こすり洗い!!



◆二次感染にも気をつけましょう

ノロウイルスの感染経路で最も多いのは、ヒトからヒトへの感染です。二次感染を防ぐため、嘔吐物や便の処理にも注意が必要です。素手で触らず使い捨ての手袋を使用しましょう。特に、嘔吐物は家庭用塩素系漂白剤（200倍程度に希釈）を用いて拭き取ります。拭き取ったあとはビニール袋に密封してから捨ててください。日頃から、睡眠・栄養をしっかりと取り、抵抗力が低下しないよう気を付けましょう。また、ノロウイルスによる食中毒が疑われる場合は、自己判断で服薬したりせず、必ず医療機関で診察を受けるようにしましょう。

●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13:30～15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール （育児体験コース）	1月17日（土）8:50～9:00	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 ※予約制 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
離乳食教室（前期）	1月14日（水）9:50～10:00	田原福祉センター	5～6カ月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
離乳食教室（後期）	1月20日（火）9:50～10:00	田原福祉センター	8～11カ月の第1子とその保護者 ※予約制（定員16組） 離乳食講習と調理実習、試食など
育児相談	1月9日（金）9:30～10:30	田原福祉センター	身体計測、育児・母乳・栄養相談（乳幼児対象） ※母乳相談は生後6カ月まで（原則1回）
	1月5日（月）9:00～10:30	あつみライフランド	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。（土・日・祝日を除く8:30～17:00）

※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111（代表）

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
12月7日（日）	かわせ小児科	☎22局1230	12月30日（火）	青木歯科クリニック	☎33局1139
	ふくい眼科	☎22局5878	12月31日（水）	朽名医院	☎33局0162
	渡辺歯科医院	☎32局3561		すずき歯科	☎23局0033
12月14日（日）	昭和医院	☎32局3749	1月1日（木・祝）	北山クリニック	☎23局3946
	岩瀬歯科医院	☎22局6677		おおかわ歯科	☎22局4182
12月21日（日）	第2国見医院	☎23局2302	1月2日（金）	川瀬医院	☎35局1511
	きまた眼科	☎23局1092		惣ト歯科医院	☎45局2066
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112	1月3日（土）	永井医院	☎22局0227
	平野歯科医院	☎22局0214		花井歯科医院	☎23局1661
12月23日（火・祝）	藤岡医院	☎32局1515	1月4日（日）	岡田医院	☎37局0001
	葉山歯科医院	☎32局0038		清栄歯科クリニック	☎33局0657
12月28日（日）	国見医院	☎22局0756			
	なかつ歯科	☎23局1162			
12月29日（月）	伊藤歯科医院	☎22局1104			

診療時間 内科☎9:00～17:00 / 歯科☎9:00～12:00

夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131