

# ほけん 通信



健康課

市役所内  
☎23局3515  
あつみライフランド  
☎33局0386

## 集団感染が怖いノロウイルス

### ●人から人へ感染

ノロウイルスによ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。ノロウイルスは手指や食品などを介して、口に入った時に感染し、人の腸管で増殖し、感染者の便や吐いたものを介して拡大していきます。感染力が強いため、しばしば集団感染を起こすことがあります。

### ●感染する仕組み

主な症状は急性の胃腸炎です。感染すると1〜2日間の潜伏期間の後、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が出ます。通常は1〜3日で治まりますが、特に抵抗力が弱い乳幼児や高齢者では重

症化する危険があり、激しい下痢から脱水症状を起こすことがあります。症状がひどい場合は、早めに医療機関で受診してください。

### ●予防のポイント

- ①石けんで手をよく洗う  
調理前や食事前、トイレの後には、必ず石けんと流水で30秒以上手を洗いまししょう。手を洗うことでウイルスは大幅に減少します。
- ②食品の加熱をしっかりとる  
ノロウイルスは熱に弱いので加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱しましょう（食品の中心部が85℃以上、1分以上の加熱が目安）。
- ③調理器具の洗浄、消毒をする  
魚介類などを扱う調理器具と、生で食べる野菜の調理器具は分け、使用後は洗剤で洗いまししょう。
- ④嘔吐物に気をつける  
85℃以上1分間熱湯による加熱が有効です。
- ノロウイルスはわずかな量の汚物でも感染します。汚物に直接触れないように、使い捨て手袋やペーパータオルなどで速やかに処理しましょう。消毒には塩素系の漂白剤が有効です。

最も有効な感染予防策は手洗いです！



## ●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10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	1月16日（金） 9:50～10:00	田原福祉センター	5～6か月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話
	1月22日（木） 9:50～10:00	あつみライフランド	
健康相談	1月19日（月） 9:00～10:30	あつみライフランド	身体計測、育児・栄養相談 健康に関する相談（成人・乳幼児対象）
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・栄養相談（乳幼児対象）
心とからだの健康相談	1月22日（木） 10:00～11:30	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談 （成人対象） ※予約制

※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

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
12月21日（日）	かわせ小児科	☎22局1230	1月 1日（祝）	永井医院	☎22局0227
	朽名医院	☎33局0162		丸山医院	☎33局0313
	きまた眼科	☎23局1092		伊藤歯科医院	☎22局1104
	12月23日（祝）	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700	1月 2日（金）	昭和医院
歯科尾崎医院		☎22局0684	1月 3日（土）	川瀬医院	☎35局1511
富永医院		☎23局1316	1月 4日（日）	北山クリニック	☎23局3946
渡会医院		☎45局2516		朽名医院	☎33局0162
金田歯科医院	☎24局1800	きまた眼科		☎23局1092	
12月28日（日）	第2国見医院	☎23局2302	木村歯科医院	☎22局0404	
	藤岡医院	☎32局1515	宮木内科	☎23局0232	
	まち眼科	☎22局2710	1月11日（日）	山本医院	☎45局2203
	ヒラノデンタルオフィス	☎22局6477		かわい歯科	☎24局0080
12月31日（水）	國見医院	☎22局0756			

※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するようお願いいたします。市役所☎22局1111（代表）

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 瀧美病院●☎22局2131