

ノロウイルスによる 感染性胃腸炎に気を付けましょう

ノロウイルスって何？

ノロウイルスとは、感染性胃腸炎の原因となるウイルスのひとつで、冬から春先にかけて多発します。また、その感染力は非常に強く、子どもから大人まで、幅広い年齢層にかけて感染します。

症状が出たら早めの受診を

おう吐や下痢、腹痛などの症状があるときは、すぐに受診し、医師に相談しましょう。

また、感染の疑いのあるときは、調理に従事しないようにしましょう。

どんな症状？

下痢・吐き気・おう吐・腹痛・発熱など。通常、これらの症状が1〜2日続いた後治癒し、後遺症はありません。



問 健康増進課 ☎25 - 2100

うがい・手洗いで感染予防

原因となるウイルスに感染しないよう注意することが大切です。ノロウイルスは、主にウイルスに触れた人の手を介して感染が拡大するため、以下のことに十分に注意してください。

- 食品は中心部までしっかり加熱する。
- 調理器具は洗剤で十分に洗浄したあと、85℃以上の熱湯で1分以上加熱するか、塩素系漂白剤で消毒する。
- ふん便や吐物の処理には、使い捨てマスクと手袋を使用する。
- おう吐物などで汚れた床や衣類は塩素系漂白剤で消毒する。
- おう吐物などを処理したあとは、流水で十分に手洗いと、うがいをする。

この教室に参加して、分量やカロリー、味付けなどを考えて、食事を作ることができるようになりました。



参加者大募集!

ヘルシースリム教室



この教室に参加して、体重が5kg減りました。血糖値も正常になり、「若くなったね」と言われます。

「以前の服やベルトがきつくなった」「そんなに食べていないのにやせない」「バランスよく食べるにはどうしたらいいの」「育ち盛りの子どもの食事は、このままでいいの」そんなあなたにピッタリの教室です。

運動はありません。仲間と一緒に、食事についてじっくり学んでみませんか？あなたやご家族の健康を、**食事から**しっかりサポートします。

【ヘルシースリム教室日程など】

開催日	内容（講話・グループワーク）
① 平成23年 1月21日（金）	「簡単！栄養バランス」 「書いて書いてスリムになろう」
② 1月28日（金）	「自分が食べる適量を知ろう」
③ 2月7日（月）	「甘い誘惑、どう対応する？」
④ 2月24日（木）	「外食をヘルシーにハッピーに」
⑤ 3月4日（金）	事例紹介「やせられた人ってどんな人？」
⑥ 3月14日（月）	調理法の紹介（実演・試食） 「しっかりかもう」
⑦ 3月25日（金）	「リバウンドしないためには」

- 対象者＝次の内容にすべてあてはまる方が対象となります。18歳～69歳、市内在住で、ご自身あるいはご家族が肥満傾向にあるため、食生活を見直すための勉強をしたい方、全7回参加できる方
- 日程＝全7回（右記のとおり）
- 時間＝午前9時～正午
- 会場＝谷和原保健福祉センター
- 定員＝30人（先着順）
- 費用＝無料
- 申込期限＝12月24日（金）（土・日・祝日を除く）
- 申し込み方法＝健康増進課窓口または電話でお申し込みください。

申 問 健康増進課 ☎25 - 2100