



～新型インフルエンザ等対策について～

新型インフルエンザ等対策は、日頃からの感染予防が重要です！

新型インフルエンザの感染経路は通常のインフルエンザと同様で、咳やくしゃみとともに放出されたウイルスを吸い込むことによっておこる場合と、ウイルスが付着したものを触れた後に目、鼻、口などに触れることで、粘膜・結膜などを通じて感染する場合があります。

感染を予防するために日頃から手洗い・咳エチケットを行いましょう！

【手洗い】

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や調理前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。

【咳エチケット】

咳やくしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しまししょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのばすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗いします。

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

ノロウイルスにご注意を！

冬場はノロウイルスなどのウイルス性の感染症が発症しやすい時期です。

ノロウイルスを今すぐ予防できる方法は**手洗い**です。トイレの後、調理や食事の前、排泄物の処理の後には特に念入りに手洗いをしまししょう。

ノロウイルスとは？

- ・腸管で増殖して、食中毒などの原因となるウイルスです。
- ・主な症状は、おう吐、腹痛、下痢、発熱など風邪に似た症状です。
- ・ノロウイルスは種類も多く何度も感染しやすいことが特徴です。

主な感染経路と対処法

【経路1】ノロウイルスに汚染された食品（特にカキやホタテ、アサリなどの二枚貝など）

→食品の中心部まで十分に加熱しまししょう。（85～90℃で90秒以上加熱）

【経路2】調理する人などの手を経て汚染された食品

→回復しても1～4週間程度はウイルスが便に排泄されます。

調理前、トイレ後には必ず手洗いをしまししょう。

→使用した調理器具はよく洗い、熱湯をかける、塩素系漂白剤を使用するなど十分に消毒しまししょう。

【経路3】発症した人の排泄物（下痢便やおう吐物）の処理

→感染した人の排泄物をふき取っただけでは、ノロウイルスは残り、感染の危険性があります。

薄めた塩素系漂白剤を使った消毒液を使いまししょう。

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253



今月の「子育て応援」

皆さんの参加を待っています！

子育てふれあい広場 [児童館]

問い合わせ先：児童館 ☎345-4626

開催日時		活動内容
☆	1日(木)	午前10時～11時30分 ○お子さんを遊ばせながら、親同士でおしゃべりしたり、情報交換をするなど、自由に過ごすことができます。 ○子育て中の家族であれば、誰でも最初に登録（無料）するだけで自由に利用できます。（毎回の申し込みは必要ありません。） ○15日（木）は、クリスマス会です。絵本の読み聞かせなど親子で楽しめる企画を考えています。（申し込みが必要です。）
6日(火)	8日(木)	
13日(火)	15日(木)クリスマス会	
20日(火)	☆	

おおひら万葉こども園おひさまくらぶ [子育て支援センター] 問い合わせ先：おおひら万葉こども園 ☎344-3028

開催日時		活動内容
7日(水)	午前10時～11時30分	★ベビーとママのヨガ教室★ ・スキンシップを大切にしながら、親子で遊びましよう。 ・汗拭きタオルや水筒、着替えなどを必要に応じてご準備ください。
14日(水)		★子育て何でも相談&リズム遊び★ 会場:福祉センター ・お子さんの身長や体重を測定し、発育や発達などの相談に応じます。 ・みんなで楽器を使って楽しくリズム遊びをします！
21日(水)		★クリスマス飾り作り&お楽しみ会★ ・世界に一つだけのクリスマス飾りを作ります。 ・お楽しみ会は来てからの楽しみます。

- 子育ての悩みや疑問についての電話相談や来園相談も行っています。
- 月曜日から金曜日は「自由来園」も行っています。お友達を誘って遊びに来てください。



女性の健康相談室

女性の健康増進に関する相談、更年期等の体の悩み・身体の不調等・育児・禁煙等女性が抱える様々な悩み・・・相談を希望される方は、電話でお申し込みください。

◆予約専用電話

☎090-5840-1993

◆受付時間

月曜～金曜 午前9時～午後5時

※不在の時は、留守番電話にお名前とご自分の電話番号を録音してください。相談の日時を連絡します。

◆問い合わせ先 宮城県女医会事務局

☎227-1531

<http://www.miyagimwa.com/katsudou.html>

親と子の体操と料理教室

親子で楽しく体操し、一緒に素敵なクリスマスランチをつくりませんか？

- ◆日時 12月23日（金）午前9時～午後1時
- ◆場所 福祉センター 調理室・集会室
- ◆対象 小学生とその保護者又は祖父母 9組（先着順）
- ◆持ち物 運動できる服装、エプロン、飲み物（お茶又は水）
- ◆参加費 1人200円
- ◆申込・問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

