

嘔吐・下痢の対応について

毎年12月から3月の冬場にかけて、感染性胃腸炎（ノロウイルス）が多く流行します。ノロウイルスに感染すると、概ね1～2日の潜伏期間の後に、下痢・嘔吐・発熱などの症状が見られます。家庭でも、特にトイレから感染が広がりやすいため注意が必要です。

◆感染経路

ノロウイルスに汚染された食品（二枚貝など）の摂取や、感染した人の便や嘔吐物等から感染します。

◆感染の予防法

最も効果的な予防策は、手洗いです。調理の前やトイレの後には、石鹸と流水でよく洗いましょう。

◆汚物の処理

嘔吐物等は速やかに処理し、処理中・後は十分に換気をしてください。また、使い捨てのマスクや手袋を使用するなど、直接触らないように気をつける必要があります。

◆消毒のポイント

塩素系漂白剤を薄めて使用すると効果的です。トイレのドアノブや蛇口等手を触れるところは、きちんと消毒してください。漂白剤を使用できない場合には、熱湯やスチームアイロンなどの蒸気を1分間以上あてて消毒します。

もし、下痢や嘔吐が続く場合は、かかりつけの医師に相談したり、家庭でも水分栄養の補給を十分に行いましょう。

健康づくりのための適塩のすすめ

私たちの健康状態は気象と深く関わっており、冬の寒い時期、特に注意してほしいのが血圧です。身体が寒さに触れると血圧は上昇します。さらに、室内と外の温度差、室内でもトイレや脱衣室などが寒いと、普段から血圧の高い人は脳卒中の危険性が高くなりますので、温度差には気をつけることが大事です。また、毎日の食事は、血圧の管理に大きく影響しますので、高血圧の予防の食事を心がけ、寒さに負けない体力づくりをしていきましょう。

減塩生活はじめよう！

だしをとる



こんぶなどの海藻類、かつお節や煮干しなどの魚介類、干しいたけなどのきのこ類からは、薄味でもおいしく感じる天然の「うま味」が出ます。

香辛料・香味野菜を上手に活用する



こしょう・辛子・スパイスなどで味が際立ちます。また、香味野菜などを使って素材の香りを活かしましょう！

旬の食材を選ぶ



新鮮な旬の食材は、素材そのもののうま味でおいしく食べられます。

酸味を生かす



酢やレモンなどを使うと、塩分控えめでもさっぱりとおいしく食べられます。柑橘類は酸味だけでなく香りも楽しめます。

野菜や果物に多く含まれるカリウムが体内の余分な塩分を外に排泄してくれます。



◆障がい者の地域活動

障がいをお持ちの方と、障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。

- 実施日 月々金曜日（祝日除く）
- 時間 午前10時～午後3時まで
- 内容 自由にお越しください。

担当／工藤

◆相談員による巡回相談

地域で暮らす障がいのあるご本人やその家族などが、福祉サービス利用、就労に関しての悩み、対人関係など日頃感じている「困ったこと」を一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。

- 実施日 12月8日（火）
- 内容 相談及び料理教室・クリスマス会
- 訪問者 白石陽光園 相談員
- 場所 保健センター
- その他 参加希望の方はご連絡ください。

担当／小野



◆「げんき塾」(運動の強さ・適度に)

軽く汗をかきたい方、運動習慣を身につけたい方におすすめの教室

- 実施日 12月11日（金）
- 時間 午後1時30分～
- 集合 保健センター
- 内容 自宅でできる簡単トレーニング

担当／太田

●その他

- ①午前9時30分～
 - ②午前10時30分～
 - 保健センター
 - ①午後1時15分～
- 初めてのの方はご連絡ください。

担当／田村

◆こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

- 実施日 12月18日（金）
- 申込み 事前に予約が必要です。

担当／小野

◆第6回男子厨房に入ろう会

ご飯を炊いたことのない方でも、気軽に学べる内容になっています。簡単にできる家庭料理を学習し、自分の食事は自分で作れる。よう一緒に挑戦していきましょう。

- 実施日 12月21日（月）
- 対象者 男性
- 場所 保健センター
- 会費 100円
- 内容 健康講話・調理実習
- 申込み 12月17日（木）までお申込ください。

担当／太田

◆母子手帳の交付

母子手帳を交付する際は、一緒に妊婦健康診査費を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方についてお話しします。あらかじめ電話連絡のご協力をお願いします。

担当／千葉

◆健康相談

お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に町の保健師、栄養士が対応いたします。

- 申込み 事前に予約が必要です。

担当／太田