

保 健  
便 り

ヘルスインフォメーション  
**HealthInformation**

問い合わせ先 健康増進課 ☎(52)1116

お知らせ

冬の感染症に  
ご注意ください！

ノロウイルスによる食中毒

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。手指や食品などを介して、経口で感染し、人の腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐ぶつを誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。

ワクチンがなく、また、治療は点滴などの対症療法に限られます。

予防対策

患者のふん便や吐ぶつには大量のウイルスが排出されるので、  
(1)食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。  
(2)下痢やおう吐等の症状がある方は、食品を直接取り

扱う作業をしないようにしましょう。

(3)胃腸炎患者に接する方は、患者のふん便や吐ぶつを適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。

○特に子どもやお年寄りなどの抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱して食べましょう。また、調理器具等を使用後に洗浄、殺菌しましょう。  
(厚生労働省ホームページより)

詳しくは、厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください。

インフルエンザ

インフルエンザが発生しやすい時期となりました。インフルエンザが蔓延しないよう、ひとりひとりが感染防止を心がけましょう。

○インフルエンザとは？

・突然の発熱、のどの痛み、せき等の呼吸器障害のほか、頭痛、関節痛などの全身症状が見られます。

・持病がある人、妊婦、乳幼児、高齢者は重症化の恐れ

れがありますので、早めの受診が必要です。

○うつらない・うつさないために、次のことを励行しましょう。

・うがい、手洗い  
・なるべく人ごみを避ける  
・普段から十分な栄養と休養をとり体調管理に気をつける。

・咳、くしゃみが出るときは、マスクを着用する。

○かかったかな？と思った

①医療機関で受診しましょう。その際は必ずマスクを着用してください。

②診察の結果、インフルエンザと診断された場合は自宅療養に努めてください。周囲の方への感染を防ぐため、熱が下がってから2日程度、症状が治まった翌日から7日程度は外出を控えてください。

○重症化防止のために予防接種を受けましょう  
・下野市では65歳以上の方の高齢者インフルエンザ予防接種を実施しています。

詳しくは、広報11月号をご確認ください。

平成27年度よい歯の  
コンクール表彰式

栃木県主催の平成27年度よい歯のコンクール表彰式が平成27年11月19日に栃木県歯科医師会館で行われました。下野市からは、3歳児よい歯のコンクール部門で永野真衣さんが優良賞を受賞されました。おめでとうございます。これからも歯の健康管理を継続して行なっていきましょう！

また、来年もよい歯のコンクールを開催する予定です。詳細については4月号広報しもつけにてお知らせします。

