

12月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
調理実習	21	木	沼島総合センター

● 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、 栄養相談、 血圧測定など	18	月	9:00～10:30 13:00～15:00	市役所本館1階

● 乳幼児健康カレンダー

()は対象

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	21	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (29年8月生)	26	火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (29年2月生)	19	火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (28年5月生)	5	火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (27年9月生)	20	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (26年11月生)	12	火	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (24年12月生)	25	月	12:30～13:00	南あわじ市 保健センター
強い歯大好き健診 (26年9月・27年3月生)	6	水	13:15～13:45	
育児相談 (28年10月生)	8	金	13:30～14:00	
(29年5月生)	22	金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (29年7月生)	21	木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	7	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	7	木	13:30～	

● 阿波踊り体操 (いづみ会主催) 1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	6 20	水 水	10:00～	南あわじ市 保健センター

● いづみ会リーダー養成講座 (修了式)

日	曜日	時間	場所
14	木	10:00～13:00	中央公民館

● 特定保健指導 (YK教室) ※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
健康食の試食・イングリ ランドの丘散策	13	水	9:30～ 12:00	美菜恋来屋 イングリランドの丘

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課☎43-5218まで

認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の介護の悩みを一人で抱え込んでいませんか? 日ごろの思いを話し合える場です。

日時 12月13日(水) 14:00～15:00
場所 中央公民館2階 視聴覚室
園地域包括支援センター☎43-5237

スマイルカフェ ☕ ※申込不要

認知症の人とご家族、地域の人も気軽に集え、家族らが抱える介護負担の相談にスタッフが応じます。

日時 12月5日(火) 13:00～16:00
場所 いちばん星(南あわじ市市福永572)
園地域包括支援センター☎43-5237

小児救急医療

◆小児夜間救急電話センター
毎日午後10時～午前6時までの間、医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。
園小児夜間救急電話センター☎44-3799

◆休日小児救急診療
日曜・祝日・年末年始の休日、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設しています。
受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30
園洲本応急診療所☎24-6340

時間外診療病院

月	平成病院
火	平成病院 八木病院
水	中林病院 南淡路病院
木	翠鳳第一病院
金	中林病院
土	翠鳳第一病院

平日18:00～23:00
土曜13:00～23:00
※当直医によって専門以外の診療はできない場合があります

休日応急診療所 (賀集地区公民館☎53-1536)

診察日	9:00～11:30	13:00～16:30	19:00～22:30
3日(日)	鈴木俊示 医師	齊藤雅文 医師	
10日(日)	友清龍一郎 医師	日笠久美 医師	
17日(日)	瀧川 卓 医師	橋田友孝 医師	
23日(日)	橋田友孝 医師	福田邦夫 医師	
24日(日)	福田邦夫 医師	福原正博 医師	
31日(日)	福原正博 医師	宮崎美枝 医師	

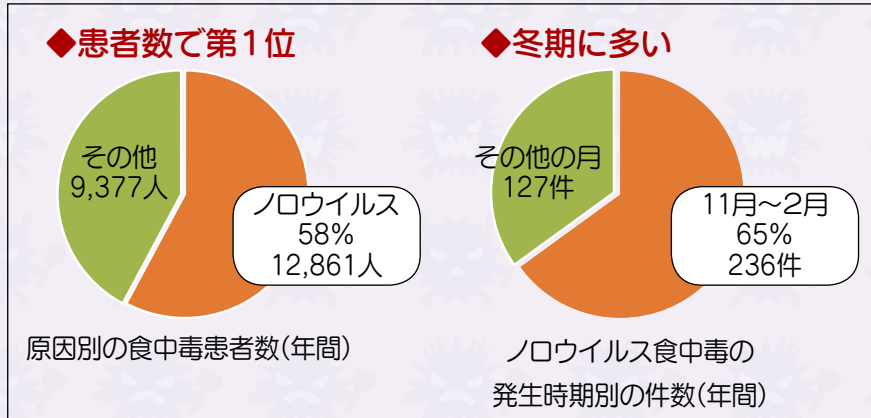


冬のノロウイルス感染を防ごう!

園健康課☎43-5218

ノロウイルスによる食中毒は夏だけではなく、冬に多発しています(右グラフ)。

感染すると下痢やおう吐の症状がでますが、症状が出ない不顕性感染者もいます。その状態でも便とともにウイルスが排出されます。感染力がきわめて強く、特効薬がないので十分な注意が必要です。



出典:食中毒統計(平成23～27年の平均。病因物質が判明している食中毒に限る)

ノロウイルスの感染について

「人」からの感染(感染性胃腸炎)

- ▼感染した人の便やおう吐物を処理した際に誤って口の中にウイルスが入ってしまった場合
- ▼ノロウイルスを含む便やおう吐物が乾燥して空中に舞ったウイルスを吸い込んだ場合

「食品」からの感染(食中毒)

- ▼ノロウイルスに感染した人が調理したことで汚染された食品を食べた場合
- ▼ノロウイルスが蓄積したカキなどの二枚貝を、生または十分に加熱せず食べた場合

ノロウイルスの予防法

◆手洗いをしっかり!

- 人から人への感染や食中毒を防ぐには、ていねいな手洗いが有効です。
- ▼帰宅後やトイレの後は、石けんで手洗いをし、流水で手についているウイルスを洗い流します。手洗いは30秒を目安に丁寧にいきましょう。
- ▼手拭きタオルの共有は避け、自分専用のタオルや使い捨てペーパータオルを使いましょう。
- ▼ノロウイルス食中毒の約7割は、感染に気付いていない人が手を介してウイルスを食品につけてしまったことなどにより発生しています。調理する人は、調理前にしっかりと手洗いを行ってください。



ノロウイルスの症状と注意点

- ▼感染して1～2日後におう吐、下痢、腹痛、発熱などかぜによく似た症状が出て、一般的には数日で治まります。しかし、症状が回復しても数日～1か月程度ウイルスを出し続けることがあり、その間も周りに感染する可能性があります。
- ▼乳幼児や高齢者では、下痢による脱水症状やおう吐物による窒息に注意が必要です。
- ▼下痢やおう吐などの症状があるときは、体力回復のためにも、周りの人への感染を防ぐためにも、無理をして学校や仕事に行くことは避けましょう。

◆食品を介した感染を防ぐ

ノロウイルスは85～90℃で90秒以上加熱することで感染性を失います。カキなどの二枚貝は中まで十分に火を通し、調理器具は使用後、塩素系の洗剤や煮沸による消毒を行いましょう。

◆便やおう吐物の処理も注意!

感染した人の便やおう吐物には多量のノロウイルスが含まれ容易に飛散します。感染を防ぐために、便やおう吐物、おむつなどの処理には使い捨てのマスク、手袋、エプロンを使い、換気しながら行うことが大切。汚物や汚れた所はペーパータオルなどで静かに拭き取って、ビニール袋に入れ、消毒液をかけて密封して破棄。床なども消毒して作業後は手洗い、うがいを忘れずにしましょう。