



# 食育 だより

## 第2期利府町食育推進計画より

自分の健康に関心を持ち、  
自ら管理する能力を養い、健康管理に努めましょう。

### 正しい予防でインフルエンザに備えましょう

毎年12月から2月にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。

流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。



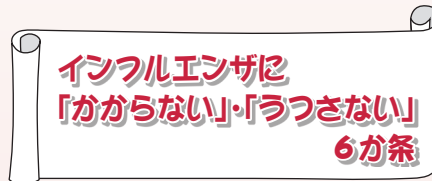
#### 1. 正しい手洗い

外出先から帰宅時や調理の前後、食事の前などこまめに手を洗いましょう。

ウイルスは石けんと一緒に洗い流されることが多いため、石けんでよく手を洗い、洗い終わったら、十分に水で洗い流し、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しょう。

#### 2. 毎日の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



#### 3. 予防接種

発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があるので、医師と相談して予防接種を受けることも考えてみましょう。

#### 4. 適度な湿度

部屋の湿度を50～60%に保つことも効果的です。1時間に1回は換気もしましょう。

#### 5. 咳(せき)エチケット

くしゃみや咳が出る時は、飛沫にウイルスが含んでいるかもしれませんので、咳(せき)エチケットを心がけましょう。

#### 6. 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

#### ●咳(せき)エチケット

- ・ティッシュなどで、口と鼻を覆いましょう。
- ・口や鼻を覆ったティッシュは、すぐに捨てましょう。
- ・周囲の人からなるべく離れましょう。
- ・くしゃみや咳を抑えた手からウイルスを付着させないために、こまめな手洗いを心がけましょう。



「インフルエンザかな?」と思ったら、早めに医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。

### 例年冬場に多く発生するノロウイルスの食中毒に注意しましょう!



ノロウイルスは、ノロウイルスを持った二枚貝などを生で食べた時や、ノロウイルスに感染した調理従事者の手指や調理器具を介して、他の食品が汚染され、その食品を食べて感染することがあります。また、感染した人のふん便や嘔吐物の処理が不十分だった時に感染することがあります。

#### ●症状

【潜伏期間】 感染から発症まで24～48時間

【主な症状】 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1、2日続きます。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

#### ●予防方法

1. 重要なのは手洗いです!  
外から戻ってきた時、トイレの後、調理をする前、食事の前など、よく手を洗いましょう。  
※嘔吐物等の処理の際は、必ず手袋やマスクを使用し、直接、手や衣服に触れないようにしましょう。
2. 二枚貝を調理する際は、中心部を85℃で1分以上加熱してから食べましょう。
3. 消毒は、加熱(85℃で1分以上)や塩素系漂白剤が有効です。

▷ 問い合わせ先 保健福祉課 健康づくり班 ☎356-1334 FAX356-1303