



冬の感染症、流行り始めています、ご注意を!

今年もノロウイルス(感染性胃腸炎の主な原因のひとつ)の感染が県内でも報告されてきています。

ノロウイルスとは

乳幼児から成人まで幅広い年齢層に感染性胃腸炎をおこすウイルスです。年間を通じて発生していますが、特に冬に多発します。

どうやって感染するの?

ノロウイルスに感染した人の嘔吐物や便に触れたあと、十分に手洗いを行わずウイルスが手に付いたまま調理をしたりすることで感染します。また、二枚貝などの食品から感染する場合があります。

感染するとどうなるの?

ウイルスが体内に取り込まれてから発症するまでの時間は24~48時間です。主な症状は、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱などで通常3日以内に回復しますが、特別な治療法はなく対症療法が行われます。ウイルスは感染してから1週間程度糞便中に排泄され続けます。

高齢者では嘔吐物が誤って気管に入り、誤嚥性肺炎を起こしたり、ノドに詰まって窒息することがあるので注意が必要です。感染しても症状が出ない人もいますが、糞便にはウイルスが排泄されています。

どうすれば予防できるの?

- ①調理前、食事の前やトイレのあとには十分手洗いをしましょう。
- ②食品を加熱する場合は、中心温度が85℃以上で1分以上の加熱をしましょう。
- ③塩素系漂白剤による消毒が有効です。



子育てスマイルひろば



何でも話せる場、
いろいろな
考え方を
学べる場...です。

みんなで悩みを
共有でき、
自分ひとりじゃない
と思える場...です。



~Nobody's Perfectプログラム参加のお誘い~

完璧な親も子どももいません。Nobody's Perfect(ノーバディズ・パーフェクト)プログラムは、0歳から就学前のお子さんを育てている親が対象で、日頃感じている悩みや関心のあることをグループで語り合い、自分にあった子育ての仕方を見つけていくものです。国東市では、カナダ生まれのこのプログラムを取り入れた「子育てスマイルひろば」を開催します。みんなで一緒に語り合いませんか。ご参加お待ちしております。

開催日時	回	月日	曜日	時間	会場
	1	1月20日	(火)	10:00~12:00 (受付時間) 9:45~10:00	国東保健センター 国東町田深297-12 ☎0978-73-2450
	2	1月27日	(火)		
	3	2月4日	(水)		
	4	2月13日	(金)		
	5	2月20日	(金)		
	6	2月27日	(金)		



- 《対象》 0歳~就学前(5歳)のお子さんがいる親で6回参加可能な方
- 《募集人数》 先着10名
- 《参加費》 無料(ただし、参加者のお茶菓子代として初回に500円いただきます。)
- 《保育》 0歳~就学前(5歳)のお子さんを別室にて保育します。
ミルク・おむつ・着替え・ゴミ袋等、その他必要なものがあればお持ちください。
- 《進行》 NPファシリテーター 疋田利恵、小俣幸

~申し込み・お問い合わせ(1月15日(木)まで)お願いします。~

国東保健センター母子担当保健師まで ☎0978-73-2450 FAX.0978-73-2451



※次回は、武蔵保健福祉センターで5月~6月頃に開催予定です。