

保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

健康コラム ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意しましょう

1. ノロウイルスとは

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。

2. 原因食品

- ◆加熱が不十分な二枚貝
- ◆調理従事者の手指等を介してウイルスに汚染された食品

3. 症状

- ◆潜伏期間（感染後症状が現れるまでの期間）：1日から2日
- ◆症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱
感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

4. 予防方法

手洗い（予防の基本です）

- ◆調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換を行った後（手袋をして直接触れないようにしていても）には必ず行いましょう。

食品の加熱

- ◆加熱調理する時は、中心までしっかり火を通しましょう。
二枚貝の調理は中心部まで十分（85から90℃で90秒間以上）に加熱しましょう。

調理器具類の洗浄・消毒

- ◆調理器具等は洗剤などを使用し十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度 200ppm）で浸すように拭くことでウイルスを失活化できます。
また、まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱が有効です。
なお、二枚貝などを取り扱うときは、専用の調理器具（まな板、包丁等）を使用するか、調理器具を使用の都度洗浄、熱湯消毒する等の対策により、他の食材への二次汚染を防止するよう、特に注意するよう気をつけましょう。

【参考】次亜塩素酸ナトリウム（200ppm）の作り方（※使用直前に作る）



1ℓの水をペット
ボトルに入れる

+



ペットボトルのキャップ（4ml）
に塩素系漂白剤を入れる

詳しくは、厚生労働省HP「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください。
<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html>

ニコニコ相談会

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	2月4日(日)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物（水筒にいれて）を忘れずに！
《申し込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所（☎ 585-2374）に電話でお申し込みください。

乳児健診

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児（平成26年10月生まれ） ・9か月児（平成26年4月生まれ）	2月26日(日)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

3歳6か月児健診

該当児	実施日	受付時間	会場
平成23年7月1日から 平成23年9月30日生まれの幼児	2月19日(日)	午後1時30分から 午後1時45分	森江野町民センター

【健診内容】 内科と歯科の医師の診察、生活保健指導、視力・聴力検査などを実施します。
心理判定員による相談・指導・・・子育てに関する不安や悩み等、お気軽にご相談ください。
健診該当者には後日健診票を郵送します。
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

食育シリーズ

町では食生活改善推進員の皆さんと栄養士が出向いて、くにも幼稚園の子ども達を対象に食育教室を開催しています。11月は5回実施いたしました。

年長組 テーマ「バランスよく食べよう」



年少組 テーマ「手洗いの大切さについて」

