

保健衛生情報

地域のみなさんの健康と暮らしに役立つ情報紙

【ご案内】保健衛生情報は、南部健康福祉事務所(草津保健所)ホームページに掲載しています。
⇒ <http://www.pref.shiga.lg.jp/e/k-hwc/index.html>

年末年始は家族、親戚などで集まったり、初詣などで混雑している場所へ外出される機会も多くなります。例年この前後あたりにインフルエンザの流行はピークとなります。高齢者や子どもは重症化することがあるので注意が必要です。

インフルエンザに注意しましょう

インフルエンザ予防のポイント

1. 規則正しい生活をしましょう。
2. 帰宅時には手洗いうがいをしましょう。
3. 咳などがあるときは咳エチケットを忘れずに。
4. 部屋の換気や湿度に注意しましょう。



咳エチケットとは…

- *咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から1m以上距離を置く。
- *鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きの廃棄物箱に捨てられる環境を整える。
- *咳をしている人にマスクの着用を促す

ノロウイルスに気を付けよう!!

感染性胃腸炎には様々な原因がありますが、秋口から春先にかけてノロウイルスによるものが多くなります。感染経路は、主に経口感染で、加熱不十分な食材や吐物などの処理後手洗いが不十分であったために食材を汚染し感染します。ドアノブなどを介してあるいは、埃とともにウイルスが舞い上がって感染を起こすこともあります。

感染防止のポイント

1. 食材は充分に加熱しましょう。目標は85～90℃で90秒間。
2. 使い捨て手袋等を用いて、食品は衛生的に取扱いましょう。
3. 汚物等の処理には次亜塩素酸を使いましょう。
4. 汚物処理を行う時はエプロン、マスク、手袋を忘れずに。
5. 手洗いは充分にこまめにしましょう。

特にトイレや汚物処理の後、食事前、調理前後など。

@ペットボトルのキャップを用いた消毒液の調整法

- (水2Lに対して)
- ・2杯(約10ml)…環境用(ドアノブなど)
- ・10杯(約50ml)…汚物用

「滋賀県がん対策の推進に関する条例」をご存知ですか？

この条例は、がん患者とその家族を社会全体で支え、がんの早期発見や治療と生活を両立させるための取組を推進するため平成25年12月に定められました。この条例において本県では毎年2月4日から2月10日を啓発週間としています。

2月4日～10日は 「滋賀県がんと向き合う週間」



日本人および滋賀県民の死亡原因の第1位は「がん」。死亡数は年々増加し続けていますが、その治療技術の進歩はめざましいものがあります。
「がんになったらどうしよう」と不安なまま過ごすより、今できることを知り、がんになったらどうすればよいのか、まず知ることが大事です。
滋賀県では、がんに関する情報をわかりやすくお伝えするサイトがあります。



がん情報が

検索

滋賀の健康づくりキャラクター しがのハグ&クミ

滋賀県内では、この時期 さまざまながんイベントを開催しています

行政による
がん予防の啓発

病院による
がん治療の講演会

滋賀県がんと向き合う週間

検索

がん患者さんとご家族のため
のがん教室の開催

緩和ケアに関する講演会



編集
後記

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくおねがいたします。

さて、今回はインフルエンザ、ノロウイルス特集でした。感染症にかかりやすい保育園児のいる我が家では、流行状況を「滋賀県感染症情報(週報)」(インターネットで閲覧可)で把握し、役立てています。特に冬場は、ノロウイルスによる嘔吐の処理セットを準備しておく便利です。具体的には、嘔吐用の袋、ティッシュ、エプロン、手袋、マスク、吐物を集める厚紙、古いバスタオル、新聞紙、ゴミ袋、消毒液、手袋等。家族にも在り処を知らせておけば、協力が得られるので助かりますよ。