

# ノロウイルスに注意

問合せ 保健予防課 ☎内線430

## 感染経路

- ノロウイルスに汚染された食品
- おう吐物等に接触した手

## 症状

- 吐き気
  - おう吐
  - 腹痛
  - 下痢
- おう吐や下痢による脱水に注意。

### 予防方法

- **手洗いの徹底**  
手洗いを確実に行いましょう。特に調理の前と食事の前には、しっかりと手を洗いましょう。
- **体調管理と身だしなみ**  
ノロウイルスに感染した調理人により食品が汚染され、食中毒を起こす事例が増えています。清潔なマスク・エプロン等を着用し、食品に触れるのは、最小限にしましょう。
- **食品の十分な加熱**  
中心温度が85℃～90℃で90秒以上加熱しましょう。
- **調理器具の消毒**  
まな板やざる等の調理器具は、食器用洗剤で充分洗浄し、熱湯や塩素系消毒液(右表参照)で消毒しましょう。

### 感染を広げないために

- **おう吐物の適切な処理**  
換気をし、使い捨てのエプロン・手袋・マスクを着用してペーパータオル等で静かに拭き取ります。その後、塩素系消毒液(下表参照)で浸すように床を消毒します。おう吐物より半径2m程度と広く消毒し、処理後は必ずせっけんで手を洗いましょう。感染した人が触った可能性のあるトイレのドアノブ等も塩素系消毒液で拭き、使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して処分しましょう。
- **衣類や寝具類等の消毒**  
衣類や寝具類は、付着したおう吐物等を取り除き、塩素系消毒液に30～60分間つけるか、熱湯に90秒以上つけ、ほかの洗濯物とは別に洗濯します。
- ◆ **塩素系消毒液の作り方**  
各製品の使用方法・使用上の注意を確認のうえ作ってください。

	作り方	使用用途
0.1%消毒液	水300mlに台所用漂白剤5ml	おう吐物等で汚れた便座・床等の消毒
0.02%消毒液	水1500mlに台所用漂白剤5ml	調理器具・トイレのドアノブ・衣類等の消毒

※次亜塩素酸ナトリウム6%の原液を利用した場合

## 適切な換気を行い、健康で快適な冬を過ごしましょう～冬場の室内対策

冬場は高温多湿になりやすいため、結露やカビ・ダニが繁殖しやすく、人の健康や建物に悪影響を及ぼします。

### 結露の発生

湿度の高い空気が冷たいもの(ガラス窓・浴室の壁等)に触れると、水蒸気が冷やされて水滴になります。結露は建物を傷めるほか、カビ等が繁殖しやすい環境を作ります。

### ダニ・カビの発生

ダニとカビは、高温多湿を好みます。また、ダニは布団等の中で食べこぼしやフケ等を餌とし、カビは手垢や壁の汚れを栄養源として繁殖します。ダニのフンや死がい、カビの胞子が空気中に漂い、アレルギー症状を引き起こすこともあります。

### 換気方法

- ▶ 室温は20℃前後、湿度は50%前後を保つ
- ▶ 部屋の対角線になるように窓を開ける
- ▶ 炊事の際は大量の水蒸気が発生するので、換気扇を回す
- ▶ 入浴後は、十分に換気して浴室を乾かす。濡れた壁等はカビが生えやすいので、拭き取る
- ▶ 就寝前に十分に換気し、窓が結露しないようにカーテンを付ける
- ▶ 押入れは、スノコを敷き戸を開ける等をして、風通しを良くする

相談・問合せ 生活衛生課(区役所北庁舎1階) ☎内線426

## ハクビシン・アライグマの被害でお困りの方へ

問合せ 環境課 ☎内線482

区内で、ハクビシン等の目撃情報が寄せられています。次の被害でお困りの方は、ご相談ください。

- ▶ 区内の住宅等の天井裏等にハクビシン等が住み着いている
  - ▶ ハクビシン等の糞尿等による被害がある
- ※専門業者が現地を確認後、箱わなを設置します

※単なる目撃や果樹食害の場合は対象になりません  
※捕獲以外の追い出しやクリーニング等は対象となりません  
※わなの見回り、餌の交換、餌代等は住宅等の所有者の負担です

### ハクビシン(成獣の場合)

- 全身
- 全長：約90～110cm
- 体重：約3～4kg
- 額から鼻まで白い帯模様がある
- 夜行性で、木登りや電線・ロープ等を渡るのが得意
- 雑食性で果物等を好む



## 子育てハッピー講座

お子さんと家族の健康を応援する講座です。

時間 午後1時30分～3時  
会場 がん予防・健康づくりセンター地下1階  
持ち物 試食用のスプーン

※かみかみ期はお子さんの歯ブラシも  
※イヤイヤ準備期はお母さんの歯ブラシも

申込み・問合せ 健康推進課 ☎内線423

講座名	期日	受付開始日	対象	定員	内容
ごっくん期(4・5か月児向け)	平成30年1月22日(月)	随時	区内在住・在勤で平成29年8月・9月生まれのお子さんのいる方	—	離乳食の話と試食・スキンケア・歯の手入れ
もぐもぐ期(7～9か月児向け)	平成30年1月30日(火)	平成30年1月4日(木)	区内在住・在勤で平成29年4月～6月生まれのお子さんのいる方	各50人(申込順)	離乳食の話と試食・事故予防・歯の手入れ
かみかみ期(11～13か月児向け)	平成30年1月23日(火)	12月18日(月)	区内在住・在勤で平成28年12月～平成29年2月生まれのお子さんのいる方	30人(申込順)	幼児食の話と試食・遊び方・歯の磨き方
イヤイヤ準備期(1歳3か月～1歳9か月児のお母さん向け)	平成30年1月16日(火)	随時	区内在住・在勤で平成28年4月～10月生まれのお子さんのいる方	30人(申込順)	子どもとの関わり方とお母さんの心と体の健康、歯の手入れ、ヘルシーメニューの実演と試食

※生まれ月が出産予定日より早かったお子さんは、ご相談ください

### 12月の健康相談

会場 がん予防・健康づくりセンター  
申込み・問合せ 健康推進課 ☎内線432

種別	期日	受付時間	
4か月児健診(平成29年8月生まれ)	7日・14日・21日(木)	午後1時～2時15分	
1歳6か月児健診(平成28年5月生まれ)	20日・27日(火)		
3歳児健診(平成26年11月生まれ)	6日・13日(水)		
母親学級(妊婦)	1日・8日・15日(金)	午後1時から	
ママの心の相談	7日(木)	午後1時15分～2時45分	
	21日(木)	午前9時～11時	
歯科衛生相談(3歳未満児)	1日・15日・22日(金)	午後1時～3時	
障がい者歯科相談	12日(火)		
栄養相談	7日・14日・21日(木)	午後1時30分～3時30分	
健康相談	随時	午前9時～午後5時	
エイズに関する相談・検査	相談		随時
専用電話☎(3805)9467	検査		13日(水) (予約制)

### 出張育児相談

時間 午前9時45分～10時45分  
問合せ 健康推進課 ☎内線432

地域	期日	会場
日暮里	18日(月)	西日暮里二丁目ひろば館

### 難病相談室(予約制)

会場 荒川区医師会館(西日暮里6-5-3)  
申込み ☎(3893)2331

日時 12月16日(出)午後1時30分～3時  
対象 神経難病の方、膠原病の方、その疑いのある方(希望する方は送迎します)  
内容 専門医・保健師・相談員等による在宅療養上の医療・福祉・介護相談

### こころの健康相談(予約制)

会場 がん予防・健康づくりセンター  
申込み 健康推進課 ☎内線432

種別	期日	相談時間
こころの一般健康相談	4日(月)	午後1時30分～3時
	13日(水)	
	18日(月)	
薬物・酒害相談	22日(金)	午後2時～3時30分
	1日(金)・20日(水)	午後1時30分～3時

### ものわすれ相談(予約制)

対象 物忘れが気になる、おおむね65歳以上の方

期日	相談時間	会場・申込み
14日(木)	午後1時30分～3時	尾久ふれあい館3階洋室2 申込み・西尾久地域包括支援センター ☎(3893)3555
19日(火)	午前10時～11時30分	町屋地域包括支援センター ☎(3894)3568