

**あらかわキッズコール24** ☎0120(536)883  
0～6歳児の育児や病気の相談を24時間お受けします

**平日準夜間小児初期救急医療センター  
をご利用下さい**

診療時間が過ぎた平日の準夜間に、小児を対象とした応急診療を行っています。  
**診療時間** 月～金曜日、午後7時～午後10時  
 ＊祝日等を除く  
 ＊受け付けは、午後6時30分～午後9時30分  
**場所** 荒川区医師会館1階(西日暮里6-5-3) ☎(3893)1599  
**対象** 15歳未満の急病患者(急な発熱など)  
 ＊受診の際には、必ず健康保険証、乳幼児・子ども医療証をお持ち下さい  
**問合せ** 生活衛生課 ☎内線422

**休日診療当番医**

＊受診の際は、必ず健康保険証をお持ち下さい  
 ＊当番医は変更になる場合があります。確認の上、受診して下さい  
 ＊小さなお子さんは小児科を受診して下さい

【内科等】  
**診療時間**(昼=午前10時～午後5時、夜=午後5時～午後9時)  
**診療可能科目**(内=内科、小=小児科、整=整形外科)

期	星	夜	医療機関名	科目	所在地	電話番号
12月13日(土)	○	○	いなばキッズクリニック	小	南千住4-7-1	(5604)1710
	○	○	尾久橋医院	内	東尾久8-19-2	(3800)3020
	○	○	東京ネクス内科・透析クリニック	内	西日暮里2-22-1	(5615)1566
12月14日(日)	○	○	茂澤クリニック	内	南千住3-4-1	(3891)1951
	○	○	荒川生協診療所	内・小	荒川4-54-5	(3802)2601
	○	○	堀整形外科医院	整	町屋1-1-9	(3895)1235
	○	○	紅露医院	内	西尾久2-26-7	(3894)6836
	○	○	小島医院	内	西日暮里6-57-2	(3893)8569
12月20日(土)	○	○	ハートクリニック南千住	内	南千住7-1-1	(5604)0810
	○	○	熊野前医院	内・小	東尾久3-19-8	(3819)2535
	○	○	東日暮里整形外科	整	東日暮里3-44-12	(3805)5558

【歯科】午前9時～午後4時(電話受け付け)  
 12月14日(日) 石橋内科歯科医院 南千住1-1-21 (5850)1718

【耳鼻咽喉科】午前9時～午後4時(電話受け付け)  
 12月14日(日) 野中クリニック 東日暮里6-7-9 (3803)6805

【眼科】東京都医療機関案内サービスひまわりへお問い合わせ下さい

問合せ  
 ●荒川区医師会 (3893) 2331  
 ●荒川区歯科医師会 (3805) 6601  
 ●東京都医療機関案内サービスひまわり<24時間> (5272) 0303  
 ●東京消防庁テレホンサービス<24時間> (3212) 2323

**ノロウイルス  
にご注意を!**

毎年、秋から冬にかけてノロウイルスによる食中毒や感染症が多く発生し、大規模な集団発生の事例も報じられています。

ノロウイルスは、加熱または次亜塩素酸ナトリウム(塩素系消毒液)による消毒で感染能力が無くなります。ノロウイルスの特徴を知って、予防しましょう。

●どのように感染するの?

ノロウイルスが口に入ることによって感染します。感染経路として、ノロウイルスに汚染された食品による感染(食中毒)と、便や吐物に接触した手からの感染(接触感染)がよく知られています。

●どのような症状なの?

吐き気・おう吐・腹痛・下痢などで、突発的な吐き気やおう吐が特徴です。通常3日程度で回復しますが、

乳・幼児や高齢者の場合、おう吐や下痢による脱水に注意が必要です。症状が消失した後も、2週間以上便の中にウイルスが排出される可能性があるため、排せつ物を処理する際は、注意して下さい。

●予防方法は?

■手洗いの徹底

外出後やトイレの後など、日常の手洗いを確実にすることが最も効果的な方法です。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。せっけんをよく泡立てて、手のひら・手の甲・指の間・指先・手首を洗い、充分な水や温水で洗い流しましょう。せっけん自体には、ノロウイルスを直接失活化する効果はありませんが、泡立てて手の汚れを落とすことで、ノロウイルスを手指から落とすことが出来ます。

■体調管理と身だしなみ

ノロウイルスに感染している人が、調理したことで食品が汚染され、食中毒を起こす事例が増えています。自分が汚染源とならないように、日頃から体調管理をしておきましょう。また、マスク・エプロン等を着用し、清潔な服装を心掛け、食品には出来る限り直接触れないようにしましょう。

●感染を広げないためには?

●おう吐物の適切な処理  
 処理をする際は、使い捨て手袋・マスクを着用し、窓を開けるなど換気をしましょう。おう吐物からウイルスが飛び散らないようペーパータオル等で静かに拭き取ります。おう吐物は遠くまで飛び散るので、半径2mの範囲を塩素系消毒液で消毒し、処理後は必ず手を洗いましょう。

**ノロウイルスの  
活性を失わせるには**

- 加熱 85度以上で90秒間以上加熱する。
- 消毒 次亜塩素酸ナトリウム(家庭用の塩素系漂白剤)で消毒する。

**次亜塩素酸ナトリウム6%の  
原液を利用した消毒液の作り方**

使用方法・使用上の注意を読んで作って下さい。

	0.1%消毒液	0.02%消毒液
使用場所	おう吐物・ふん便で汚れた便座・床など	調理器具・トイレのドアノブ・衣類などの消毒
作り方	水300mlに台所用漂白剤5ml	水1500mlに台所用漂白剤5ml

●食品の十分な加熱調理と調理器具の消毒

加熱調理するときには、中心部まで確実に加熱しましょう。まな板やザルなどの調理器具は、食器用洗剤で充分洗浄し、熱湯消毒または、塩素系消毒液で消毒しましょう。

●衣類や寝具類等の消毒

便や汚物が付着しやすい床やトイレの水洗レバー、ドアノブ等は、塩素系消毒液で浸すようにして拭き取ります。拭き取った後のペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して燃やすごみとして処分します。

●散歩時に注意すること

▽引越しや犬の死亡時の届出  
 ＊登録手続き等詳細は、荒川区ホームページ(アドレスは1面下欄参照)をご覧ください、お問い合わせ下さい  
 ＊必ず首輪・リード(引き綱)を  
 △犬を落ち着かせて隔離する  
 △必要に応じて、警察に連絡する

**犬を飼育して  
いる方へ**



犬の散歩時には、犬が思わぬ行動を取ったりすることがあります。25年度は、区内で犬が人をかむ事故の届け出が11件ありました。飼い主の責任として、犬の様子や周囲の状況に注意して下さい。

●飼い主として必ず行うこと

- ▽飼い犬の登録をして、鑑札の交付を受ける(生涯1回)
- ▽狂犬病の予防接種と、注射済票の交付を受ける(年1回)
- ▽鑑札と注射済票を首輪等に付ける
- ▽引越しや犬の死亡時の届出
- ＊登録手続き等詳細は、荒川区ホームページ(アドレスは1面下欄参照)をご覧ください、お問い合わせ下さい
- ▽必ず首輪・リード(引き綱)を

●食事のリズムとバランス

主食(ごはん・パン・麺類等)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品等)・副菜(野菜・きのこ類・海藻類等)がそろった食事を1日3回取るのが基本です。特にお正月は、だから食いや一日2食になりがちなので、不規則なリズムが続かないように気をつけましょう。

●食べ過ぎに注意

忘年会やクリスマスは、油を使った料理やケーキ類などエネルギーの高いメニューが多いので、食べ過ぎに注意しましょう。また、おせち料理は保存を効かせるために塩分、糖分を多く使用していますので少量を楽しむ程度にしましょう。

●野菜をしっかりと食べましょう

外食やお正月料理は、魚介類や

▽24時間以内に保健所に届け出る  
 △48時間以内に、犬を動物病院へ連れて行き、狂犬病の有無について診察を受ける

●災害に備えて

災害時に、ペットと安全・安心に避難するため、日頃から次のような準備をしておきましょう。  
 △人や他の動物を怖がらないようにする、無駄吠えをしない、嫌がらずにケージに入る、トイレは決められた場所とするなどのしつけをする  
 △動物のための防災用品(5日以上の餌と水、ケージなど)を用意する  
 ＊ペットの災害への備えや避難についてまとめたパンフレットを、区役所・区施設等で配布しています。また、荒川区ホームページ(1面下欄参照)からもダウンロード出来ます

●お酒や嗜好品・果物

飲酒量が増えたと更に食も進んでしまいます。適正飲酒を守り、飲み過ぎないようにしましょう。また、お菓子や果物などは買い置きせず、食べられる量を購入しましょう。

●お雑煮は汁と餅は少なめに、野菜をたっぷり入れましょう。

野菜から先によく噛んで食べることで、食後血糖値の急激な上昇を抑え、食べ過ぎの防止にもなります。

●お酒や嗜好品・果物

飲酒量が増えたと更に食も進んでしまいます。適正飲酒を守り、飲み過ぎないようにしましょう。また、お菓子や果物などは買い置きせず、食べられる量を購入しましょう。

**気を付けよう!  
年末年始  
の食生活**

年末年始は、忘年会やクリスマス、お正月などの行事が続く宴会等、外食する機会が増え、食べ過ぎたり飲み過ぎたり、食事が乱れやすくなります。また、食事が夜遅くなり、生活リズムも崩れやすくなります。食生活を見直して、健康に過ごせるように心掛けましょう。

忘年会やクリスマスは、油を使った料理やケーキ類などエネルギーの高いメニューが多いので、食べ過ぎに注意しましょう。また、おせち料理は保存を効かせるために塩分、糖分を多く使用していますので少量を楽しむ程度にしましょう。

外食やお正月料理は、魚介類や

