

保健相談センターからのお知らせ

問健康づくり課 ☎(235)7880



✚ ノロウイルスによる食中毒にご注意を！

ノロウイルスは、冬期を中心に急性胃腸炎を起こすウイルスです。通常は2〜3日で回復しますが、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染した場合、重症化することもあります。また、感染力が強く「食品から人」「人から人」へも感染するため、集団感染の危険もあります。予防のポイントを守り、食中毒予防に努めましょう。

予防のポイント

外出後や調理・食事前などには、必ずせっけんと流水で十分に手洗い・うがいをしましょう。

食品(特に二枚貝)の取り扱いには十分注意し、中心部まで加熱調理してから食べましょう。加熱の目安は、85度以上で1分以上です。

調理器具などは十分に洗浄し、熱湯や台所用塩素系漂白剤などで消毒しましょう。

嘔吐物、排せつ物などの処理にはビニール手袋などを使用し、直接手で触れないようにしましょう。また、消毒には台所用塩素系漂白剤を薄めたものが有効です。

下痢をしている場合は乳幼児との入浴を避け、最後に入浴するかシャワーのみにしましょう。

回復後もしばらくウイルスが排せつされるため、汚れた手などで食品に触れないよう注意しましょう。

✚ インフルエンザを予防しよう

インフルエンザは、例年11月から4月にかけて流行します。通常の風邪とは異なり、38度以上の発熱や頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状が突然全身に現れます。また、小さな子どもや高齢者、免疫力が低下している方は重症化することもあります。インフルエンザにかからないよう、しっかりと予防しましょう。

予防のポイント

1 流行前にインフルエンザ予防接種を受けましょう。感染後の重症化防止にも有効です。

2 外出後は、必ずせっけんと流水で十分に手洗い・うがいをしましょう。

3 空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。室内では加湿器などを使って適度な湿度を保ちましょう。

4 体の抵抗力を高めるために、日頃から十分な休養とバランスのとれた食事をしましょう。

5 人混みへの外出を控えるほか、外出するときはマスクを着用しましょう。

平成29年成人式を開催します

岡成人式実行委員会(学び支援課内) ☎(235)8411

成人の門出を共に祝いましょう。新成人の皆さん、ぜひご来場ください。

▼日時 平成29年1月9日(月)
(祝)11時〜12時30分(受け付けは10時から)



▲満員の会場内



▲成人代表として決意を誓う



▲再会を祝って

▼会場 文化会館大ホール
▼対象 平成8年4月2日〜9年4月1日生まれの方 ※12月1日時点で市内在住の方に案内はがきを送付します。案内はがきは抽選会の抽選券を兼ねていますので、当日必ず持参してください。
▼内容 式典・抽選会(予定)など
▼その他 保護者は入場できません。1歳以上の託児あり。託児希望者は、12月19日(月)までに電話で成人式実行委員会へ。

「食育ポスターコンクール」最優秀賞・優秀賞受賞者を表彰

問健康づくり課 ☎(235)7880

市内の小・中学生を対象とした「平成28年度食育ポスターコンクール」応募作品301点の最優秀賞および優秀賞受賞者を表彰しました。受賞者は次のとおりです(敬称略・順不同)。



▲最優秀賞
飯田泰地さんの作品(今泉小1年)



▲最優秀賞
野口歩美さんの作品(上星小5年)

- 【最優秀賞】 飯田泰地(今泉小1年)、野口歩美(上星小5年)
- 【優秀賞・小学生の部】
- ▼1年生 市川千陽(上星)、若松 怜那(杉本)、山村七穂(柏ヶ谷)、石 和芽彩(杉久保)、遠藤颯人(有鹿)、加藤翔(杉本)
 - ▼2年生 小谷真央(杉本)、岩瀬 ひより(杉久保)、大里玲濤(門沢 橋)、内菌心愛(杉本)、木村里菜(有 鹿)、中澤一琉(上星)
 - ▼3年生 辻梨澄(社家)、山田栞 稟(有鹿)、水野舞桜(東柏ヶ谷)、石 川さとみ(今泉)
 - ▼4年生 加藤のの蘭(有馬)、工 藤優花(大谷)、鈴木莉奈(今泉)、中 馬芽依(門沢橋)
 - ▼5年生 樫村真音(有鹿)、砂川 詩羽(海老名)、加藤実玖(上星)
 - ▼6年生 今井陽花(今泉)、隈井 恵(柏ヶ谷)、花原智輝(大谷)、間宮 はるな(社家)
- 【優秀賞・中学生の部】
- ▼1年生 山本莉々菜(海西)