

ノロウイルスにご注意ください

ノロウイルスによる感染性胃腸炎が増えてきました。ノロウイルスは冬季に強い感染力があり、乳児から高齢者まで幅広く感染します。

ノロウイルス感染症の症状
嘔吐、下痢が主な症状で、高齢者や乳児は重症化することがあります。感染から発症まで24〜48時間で、症状は1〜2日で治癒します。

感染した場合は、水分を少量ずつ摂取するなどして脱水に気をつけましょう。

感染経路
・ノロウイルスに汚染された食品からの感染
・感染した人の便や嘔吐物からの感染

予防のポイント
・予防の基本は手洗いです。食事前やトイレ後は、せっけんですっきり手を洗いましょう。

嘔吐物や便は正しく処理しましょう。
処理の方法
①使い捨てマスク、手袋を着用します。

②ぞうきんやペーパータオルで嘔吐物などをふきとり、ビニール袋などに密封し捨

てましょう。
嘔吐物などがあつた箇所と周囲を、塩素系消毒液に浸したぞうきんなどで広めにふいてください。



消毒液の作り方
市販の塩素系漂白剤を左記のように薄めて使います。

用途	濃度5〜6%のもの (ハイター、ブリーチなど)
ドアノブ、調理器具など(濃度0.02%)	500mlの水に対して2ml(キャップ約半分)
高濃度に汚染された場所や物(濃度0.1%)	500mlの水に対して10ml(キャップ2杯)

問い合わせ先
市役所健康長寿課健康管理係
☎(22)21111(内線242)

中野市防火管理協議会(会長・市村清二)は、昨年11月の秋の火災予防運動期間中、市内の小中学校から応募があつた142点の標語入り防火ポスターを審査し、中野消防署で入賞者の表彰を行いました。



▲入賞者の皆さん

- 入賞者は次のとおりです。
- ★最優秀賞
溝口大輔(南宮中2年)
 - ★優秀賞
湯本鈴花(長丘小4年)
 - ★佳作
飯島詢平(同右)
 - ★優等賞
小林明日香(南宮中2年)
 - 石田真奈美(延徳小6年)
 - 大塚穂乃花(長丘小5年)
 - 池田亘希(科野小4年)
 - 押鐘彩(平野小4年)
 - 飯島詢平(同右)
 - ★佳作
荒井健佑(南宮中2年)
 - 上原有里加(南宮中1年)
 - 田尻大登(中野小6年)
 - 三井菜緒(倭小5年)
 - 湯本未来(高丘小5年)
 - 小林万紘(同右)
 - 保科直生(平野小5年)
 - 牧野純也(日野小5年)
 - 加藤連太郎(同右)
 - 江口美亜(中野小5年)
 - 津金直紀(豊井小4年)
 - 土屋隼(同右)
 - 小林大陽(同右)
 - 田中梨々花(平野小4年)
 - 小根澤麻旅(日野小4年)
 - 宮澤晃大(同右)
 - 小林冬岳(同右)

防火ポスター 入選作品紹介

最優秀賞作品

- 湯本 鈴花さん: タコ足配線 火のこわさ
- 柳沢 夏音さん: 消したかな 火のこわさ
- 溝口 大輔さん: 消したかな 火のこわさ

～受講生募集～

申し込みは不要で受講は無料です。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

いきいき健康講座

	日時	会場	演題・講師
体の健康	糖尿病予防	2月5日(土) 午後1時20分～4時	糖尿病予防公開講座 「糖尿病警報発令中!!～糖尿病について考えてみましょう～」 北信総合病院 内科医長 南 茂 先生 「中野市の糖尿病の現状」「糖尿病予防のための食事」「糖尿病と歯周病」 健康長寿課職員
		2月10日(木) 午後1時20分～3時30分	「糖尿病予防のための食事」 健康長寿課管理栄養士 「糖尿病予防のための運動習慣」 長電スイミングスクールフィットネスクラブF x A中野 健康運動指導士 ※運動ができる服装、飲み物をお持ちください。
		2月17日(木) 午後1時20分～3時30分	「糖尿病警報発令中!!～糖尿病について考えてみましょう～」 北信総合病院 内科医長 南 茂 先生 「糖尿病と歯周病」 健康長寿課 歯科衛生士
腎臓病予防	3月1日(火) 午後6時20分～7時30分	中野保健センター	「腎臓は緑の下の力持ち!～高血圧や糖尿病から守りましょう～」 北信総合病院 副院長 洞 和彦 先生
心の健康	2月22日(火) 午後1時20分～3時30分	北 部 公民館	「あなたの心お元気ですか?～家族の支えが何よりです～」 産業カウンセラー 古越 真佐子 先生
	2月24日(木) 午後6時20分～8時	中野保健センター	「うつつななに?あなたや家族は大丈夫?」 佐藤病院 副院長 杉浦 宏子 先生
	3月14日(月) 午後1時20分～3時30分	西 部 公民館	「地域で考える大切ないのち ～人の心によりそって～」 長野県カウンセリング研究会会長 松本 文男 先生

問い合わせ先 市役所健康長寿課健康管理係 ☎(22)21111(内線242・368)

つなげよう大切な命 あなたが救命の第一走者

119番通報、早い応急手当、早い救急処置、早い救急医療をうまくつなげて命を助けることを「救命のリレー」と言います。
「救命のリレー」で、最初の2つは医師や救急隊員でなく、近くに居合わせた「あなた」の手に掛っています。「あなた」が119番通報し、「救命リレー」の第1走者として、応急手当を始めてください。
この機会に、救命技術を習得し万が一に備えてみてはいかがでしょうか。

《第3回普通救命講習会》
期日 2月13日(日)
時間 午前9時～正午
会場 岳南広域消防本部講堂
受講資格 中学生以上
受講料 無料
募集定員 30人(再講習可)

申込方法 受講申込書に必要事項を記入の上、各消防署に提出してください。
なお、受講申込書は、各消防署または岳南広域消防本部ホームページ(http://www1.ocn.ne.jp/~gakunan/)からダウンロードできます。
※電話、ファクスでの申し込みも受け付けます。
申込期間 1月11日(火)～2月11日(金)
持ち物 筆記用具
その他 当日は、動きやすい服装でお越しください。

問い合わせ先
岳南広域消防本部中野消防署 警防係 ☎(22)3386