

けん こう つう しん ワツくん健康通信



平成 26 年 12 月発行

発行元：鶴見福祉保健センター

ノロウイルス流行の季節到来！



ノロウイルスは、冬を中心に子供から大人まで幅広い年齢層に

下痢やおう吐など胃腸炎症状を引き起こすウイルスです。1～2日で回復しますが、

症状がなくなってからも一週間から一か月ほど便からウイルスの排出が続くことがあります。

治療に有効なお薬やワクチンはないため、感染しないよう予防することが大切です。

予防方法

① よく手を洗い、ウイルスを水で洗い流しましょう。

(アルコールはあまり効きません)

石けんでの泡立てと流水でのすすぎは 30 秒ぐらいを目安に行います。



1 石けんを泡立て手のひらをこする



2 手の甲をこする(指先まで)



3 指先、爪の間をこする



4 親指をねじるようにこする



5 他の指もねじるようにこする



6 手首をこする



② おう吐物・ふん便はウイルスが大量に含まれているので、慎重に処理しましょう。

- ・おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒。
- ・ペーパータオルなどで静かにふきとり塩素消毒後、水拭き。
- ・ふき取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して(塩素を浸してから)廃棄。
- ・処理中、処理後はしっかり換気を行い、使い捨ての手袋やマスクなどを使用。(素手ではさわらない。)
- ・処理後はていねいに手洗い。

③ ノロウイルスは熱に弱いので、食材は中心部までよく加熱して食べましょう。

(85～90℃、90 秒以上)

④ 下痢やおう吐がある場合は食品を直接取り扱う作業は避けましょう。

⑤ 消毒について

布巾や調理器具など加熱できるものは熱湯消毒しましょう。

その他の消毒方法としては塩素系薬剤※で消毒すると効果があります。

市販の塩素系薬剤は 5～6%が多いです。目安としてペットボトルのキャップ一杯が 5 ml です。

	原液濃度	希釈	方法	使用する場所
0.1% 次亜塩素酸 ナトリウム	5～6%	50～60 倍	原液 10 ml +水 500～600 ml	※おう吐物や便が直接ついた物・場所など
0.02% 次亜塩素酸 ナトリウム	5～6%	250 倍～300 倍	原液 10 ml +水 2.5～3 ℓ	※調理器具、トイレのドアノブ、便座、リネン類など

※ 衣類や絨毯に使うと、色落ちする場合もあるので気を付けましょう。

※ 金属製品に使うと腐食する場合があります。使用後は十分に薬剤を拭き取りましょう。

※ おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

お問い合わせ 鶴見区生活衛生課 食品衛生係 TEL 510-1842 まで

しっかり
よく噛んで

アンチエイジング

よく噛むことは、唾液の分泌を促し消化を助けるだけでなく、口の周りや顔の筋肉を多く使うことで、たるみが減ったり、輪郭や表情が引き締まります。

いっぱいあるよ!

噛むことの効用 ~ひみこの歯がーぜ~



ひ 肥満予防

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます。

み 味覚の発達

よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよく分かります。

こ 言葉の発音がはっきり

よく噛むことにより、口の周りの筋肉を使うため、表情が豊かになります。

の 脳の発達

よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症予防に役立ちます。

は 歯の病気予防

よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。このだ液の働きがむし歯や歯周病を防ぎます。

が がんの予防

だ液中の酵素には発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。

いー 胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

ぜ 全身の体力向上と全力投球

力を入れて噛みしめたいとき歯を食いしばることで力がわきます。

©学校食事研究会作成

「よく噛める」健康なお口を保つポイント!

① むし歯や歯周病を予防して、歯の喪失を防ぐ。

永久歯は全部で28本(親知らずを除く)。よく噛んで食べるためには、**20本以上**の歯が必要です。



② 歯並びや咬み合わせが悪くなるのを防ぐ。

こんなことはありませんか?

- かたよった噛み癖
- 歯がすり減っている
- 歯が抜けたまま放置している
- ほお杖をつくなど悪い姿勢の習慣
- 無意識に歯をくいしばること、噛み締め、歯ぎしりなどをしている

③ 年1回以上は、かかりつけの歯科医院で、歯科健診や歯みがきのチェック、歯のクリーニングなどを受ける。

●問い合わせ●

福祉保健課 健康づくり係

☎ 045-510-1827