

回覧										



南保健センターだより 令和7年1月号



冬の感染症に注意しましょう！



冬は気温が低く、空気が乾燥するため、感染症が流行しやすい時期になります。



冬に感染が多い**感染性胃腸炎**の中でも、**ノロウイルス**は感染力が強く注意が必要です。



感染症を予防して、寒い冬を元気に乗り切りましょう！



ノロウイルスとは？

ノロウイルスは、人の小腸の粘膜内で増殖して胃腸炎などを引き起こします。
感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染するため、感染予防が重要になります。

どんな症状があるの？

症状は**下痢・嘔吐・吐き気・腹痛・発熱**などがあります。
通常は2日ほどで症状が治まりますが、高齢者や乳児では脱水症状などが原因で重症化することがあるので注意が必要です。



予防するためには…！！

ノロウイルスを広げないために！

せっけんでの手洗い

感染症の予防の基本は手洗いです。トイレの後や調理の前、食事の前はよく手を洗いましょう。



加熱調理

カキなどの二枚貝は十分に加熱してから食べましょう。
☞食品の中心温度 85～90℃で90秒以上加熱しましょう。



嘔吐物・便には触れない

ノロウイルスを含む嘔吐物や便の処理には塩素系消毒剤(次亜塩素酸など)で消毒しましょう。処理する際は、手袋の装着をして処理後にはよく手洗いすることが大切です。

☞消毒液のポイント

嘔吐物や便が付着したものには、0.1%濃度の次亜塩素酸ナトリウム液が有効です。市販の塩素系漂白剤で作ることができます。



☞消毒液の作り方

詳細は姫路市 HP へ

調理器具の殺菌

調理器具は、まず使用後に十分洗浄します。

①熱湯消毒の場合

85～90℃の熱湯に90秒以上浸けます。

②塩素系消毒の場合

0.02%濃度の次亜塩素酸ナトリウム液に浸けます。



注：ノロウイルスにアルコール消毒は効果がありません！

～保健センターでこころの相談してみませんか？～

保健センターでは、**精神保健福祉相談員**や保健師がこころの相談を随時お受けしています。

●どんな相談ができるの？



気持ちがモヤモヤして晴れない、あまり眠れない。最近、アルコールの量が増えた。家族が自宅にひきこもりがちになっている、等いろいろなこころの相談に対応しています。

市政出前講座で依頼を受けて会場へ出向き、ストレスとメンタルヘルス等のテーマでお話もしています。

●精神保健福祉相談員とは？



地域の皆さんのこころの相談をお聞きしたり、こころの健康づくりのサポートをしています。
南保健センターには2名の精神保健福祉相談員がいます。

こころの健康相談・アルコール問題相談 やっています！

仕事や学校、日常生活に不安やストレスを抱えていませんか？

保健センターでは、専門医によるこころの健康相談、断酒会員によるアルコール問題相談をお受けしています。

※**予約制！**（申し込みは南保健センターまで）

奇数月の第2月曜日

場所：南保健センター 次回日程：3月10日（月） 時間：13:30～15:00

他の会場の日程、詳細はこちら→



○姫路市南保健センター

〒672-8064 姫路市飾磨区細江 2655 番地

TEL 079-235-0320 受付時間は 8:35～17:20

FAX 079-235-5360（土日・祝日・年末年始を除く）

