

～予防が大切、インフルエンザ～

★外出から帰ったら、まず『手洗い』・『うがい』

石けんやハンドソープを使って最低15秒以上、手のひらだけでなく、手の甲、指の間や爪の間、手首までしっかり洗いましょ。洗った後は、清潔なタオルなどで水分をしっかりとふきとりましょ。

【きらきら星の替え歌を歌いながら、手を洗おう!!】

- ♪ 手のひら洗おう 手の甲洗おう
- ♪ 指の間と 親指洗おう
- ♪ 手首も洗い よく流しましょ



★部屋は暖かく20度以下にならないように、湿度は50%～60%に

インフルエンザは、寒くて乾燥しているところが大好きです。部屋を暖かくし、適度な湿度を保ちましょ。ストーブにやかんでお湯を沸かしたり、エアコンを利用するのであれば、濡れタオルや洗濯物を干したり、ポットのふたを定期的にあけたり、お風呂上りにドアを開け、お風呂の湯気を利用したり。もちろん、加湿器を利用してもOKです。

★栄養と休養

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょ。

★咳エチケット

人に向かって咳やくしゃみをしないこと。とっさに出そうな時は、周囲の人から顔をそらし、用意があればティッシュなどで口・鼻をおおいましょ。咳やくしゃみが続く時は、マスクの着用を。

インフルエンザの感染経路

感染経路

①感染者が咳やくしゃみをする

②ウイルスを含む「飛沫（咳・くしゃみ）」が飛散

③健康な人が鼻や口から吸い込む

飛沫感染

①感染した人が、口を手で覆って咳やくしゃみをする（ウイルスが手に付着）

②手を洗わないままドアノブやスイッチ等に触れる

③健康な人がその部分に触れる

④その手で自分の鼻、口、目を触る

接触感染

手洗いが大切！感染性胃腸炎

インフルエンザ予防と同様に『手洗い』をしっかり行いましょ。

（石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、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。）

- ★調理を行う前 ★外出後
- ★食事の前 ★下痢等の患者の汚物処理や
- ★トイレに行った後 オムツ交換等を行った後

※おう吐や下痢等すでに症状がある人のおう吐物やオムツを処理する場合は、使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用し、ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後（「使用上の注意」を確認しましょ）、水ぶきをします。拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄しましょ。その後は丁寧に手洗いをしましょ。

《ノロウイルスによる感染症について》

感染経路

＜食品からの感染＞

- ◎感染した人が調理などをして汚染された食品
- ◎ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など

＜人からの感染＞

- ◎患者のふん便やおう吐物からの二次感染
- ◎家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

症状

＜潜伏時間＞

- ◎感染から発症まで24～48時間

＜主な症状＞

- ◎吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続きます。
- ◎感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともあります。
- ◎乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも注意が必要です。

心の健康相談のご案内～ひとりで悩まず話してみませんか～

京築保健福祉環境事務所では、こころの悩み相談をお受けしています。

こころの健康相談 ※予約制

こころの悩みや不安、アルコールや薬物問題に関する相談、認知症などの相談を精神科専門医がお受けしています。

- 行橋会場(京築保健福祉環境事務所) 時間13:30～ 1月14日(水)、2月4日(水)、3月11日(水)
- 豊前会場(豊前市役所3階 第3会議室)時間14:00～ 1月28日(水)、2月25日(水)、3月25日(水)

思春期相談 ※予約制

思春期におけるこころの問題に対して、精神科専門医による相談・助言・指導等を行っています。

- 行橋会場(京築保健福祉環境事務所) 時間13:30～ 1月21日(水)、2月18日(水)、3月18日(水)
- 予約・問い合わせ 京築保健福祉環境事務所 健康増進課 精神保健係 23-2966

こころの健康相談日のお知らせ

こころの悩みや不安など、精神保健福祉士が相談をお受けします。思春期の悩みや、アルコール、薬物に関する相談も受け付けます。あなた自身のことや、ご家族・ご友人など身近な人のことなど、ひとりで悩まず、話してみませんか？希望される方は前日の15時までにご予約ください。

日時：1月7日(水) / 2月4日(水) 13:00～17:00 (要予約)

場所：保健センターチアフルつき

予約・問い合わせ 保健センターチアフルつき(支所・内線710)

チアフル健康相談のお知らせ

1月19日(月) 10:00～11:00、保健センターチアフルつきで健康相談を行います。血圧測定、検尿などの健康チェック並びに保健師が健康に関する相談に応じます。利用を希望される方は当日会場にお越しください。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

豊築休日急患センターからのお知らせ

毎月2回、休日急患センターに九州歯科大学の口腔外科医(口腔がん専門医)が来ます。

1月の来所日：4日(日)、18日(日)

お口の中に異常のある方、心配がある方は来所ください。
問い合わせ 豊築休日急患センター

0979(82)8820

献血協力をお願い

男性17～69歳、女性18～69歳の、体重50kg以上で健康な方であればどなたでもご協力いただけます。(65歳以上の献血は、60歳から64歳の間に献血経験のある方に限ります。)

採血した方は、糖尿病関連検査を含む血液検査を行いますので、健康管理にも役立ちます。献血カードの「次回献血可能日」を確認の上、ご協力をお願いします。

日時 1月30日(金) 10:00～12:00、13:00～15:30

場所 保健センターチアフルつき

問い合わせ 保健センターチアフルつき(支所・内線712)

食生活改善推進会

おすすめの簡単料理紹介

エリンギのぷりぷり点心団子

《築城校区食生活改善推進員お勧め簡単レシピ》



作り方

- ①きくらげはたっぷりの水に10分ほど浸けて戻し、大きめのみじん切りにする。
- ②上新粉と、エリンギ100gをフードプロセッサーに入れてまとまりになるまでしっかりと攪拌する。
- ③残りのエリンギ80gは、3mm角にみじん切りする。
- ④ボウルに、①、②、③を加えて、混ぜ合わせる。8等分して丸め、蒸気の上がった蒸し器で10分蒸す。(青菜を下に敷いて蒸すとくっつかない)
- ⑤酢、しょうゆ、おろししょうがをあわせて、たれを作っておく。
- ⑥蒸しあがったエリンギの団子を皿に取り、⑤のたれにつけていただく。

材料(4人分)

- きくらげ・・・4g 上新粉・・・大さじ8
- エリンギ・・・180g 酢・・・小さじ2
- しょうゆ・・・小さじ2
- おろししょうが・・・4g