

# 感染症を予防しましょう

## 予防方法

### 1. しつかり手洗い

もつとも必要な予防方法です。帰宅時や食事の前などにはせっけんを使い、指先、指、爪の間から手の甲まで、手全体を流水で20〜30秒しっかりと洗いましう。

冬場に流行する代表的な感染症の1つがノロウイルスによる感染性胃腸炎です。加熱が不十分な二枚貝などの食物が原因となる場合が多くありますが、保育所や幼稚園、小中学校などで発生する集団感染の多くは、「食品から人」ではなく「人から人」へと広がっています。

ノロウイルスは感染力が非常に強いので、ごく少量を飲み込んだだけでもおなかの中で増殖し、腹痛、下痢や嘔吐といった消化器症状を引き起こします。発熱も多く見られますが、通常は発症してから約3日程度で回復します。しかし、嘔吐や下痢による脱水には注意が必要です。お年寄りや小さなお子さんの場合、嘔吐による窒息などにも注意が必要です。

### 2. 調理機器は清潔に

生肉や魚介類に触れるまな板、包丁、ふきんなどは、使用後に熱湯で消毒し、よく乾燥させてください。

### 3. 十分に加熱調理を

特に、牡蠣やアサリなどの二枚貝にはノロウイルスがついている可能性があるため、中心部を85℃以上で1分以上しっかりと加熱してください。

## 感染してしまったら…

ノロウイルスに直接効く薬はありません。感染したら以下のことに注意し、十分に体を休め、症状が重い場合にはすぐに受診しましょう。

### 1. 脱水症状に気をつける

下痢やおう吐を繰り返すことで、体内の水分が大量に失われることも。スポーツドリンクなどをこまめに飲んで、水分と塩分を補給してください。



### 2. 下痢止めは自分の判断で使わない

排便を止めるより、体内のウイルスを排出したほうがよいと言われています。強い下痢止めでおなかがはることもあるので、自分の判断では使用しないでください。

### 3. 嘔吐物の処理には細心の注意が必要

大量のウイルスが含まれている便やおう吐物は、最大の感染源です。処理する際はビニール手袋やマスクを使用し、直接触れないようにしましょう。

## 家庭でできるペットボトルを使った消毒液の作り方

「家庭用塩素系漂白剤（5%）を原液とした場合の作り方」  
1. おもちゃや調理器具、直接手で触れる部分などを消毒する場合（0.02%）

2ℓのペットボトルに半分ぐらいの水を入れておきます。そこへ原液10ミℓ（ペットボトルのキャップ2杯分）を入れて、さらに水を加えて、全体を2ℓとします。最後にふたをして、よく振って混ぜ合わせてください。

### 2. 嘔吐物や便がついた床や衣類、トイレを消毒する場合（0.1%）

500ミℓのペットボトルに半分ぐらいの水を入れておきます。そこへ原液10ミℓを入れて、さらに水を加えて、全体を500ミℓとし、よく振って混ぜ合わせてください。

※消毒液を扱うときの注意事項  
・使用するときには換気を十分に行ってください。

・酸性のものと混ぜると有毒な塩素ガスが発生するので絶対に混ぜないでください。

・皮膚への刺激が強いため、直接触れないようビニール手袋などを使用してください。皮膚に付着した場合は直ちに大量の水で十分に流してください。目に入った場合も直ちに大量の水で洗い流し、医師の診察を受けてください。

・子どもの手の触れるところには絶対に保管せず、間違つて飲まないように「消毒液注意」などと表示し、誰が見てもわかるように書いてください。

## ▼問い合わせ先

保健福祉課 健康づくり業務  
☎（62）2115



お父さん、お母さんと一緒に「ハイ、チーズ」

「勉強でもスポーツでも何でもいい、自分の好きな道を歩んでほしい」と尚之さん。「心の優しい子に育ててほしい」と慶子さん。

## 二瓶 尚大 くん

平成23年5月生まれ  
～三城潟  
尚之さん・慶子さん夫婦の長男

こたつのコードや枕からのびるひもなど、ひもで遊ぶのが大好きだという尚大くん。今日も部屋の中を転がって、ひもをいじって遊びます。いつも散歩に連れて行ってくれる祖父の清人さんが大好きだそうです。

「最近、ご飯をいっぱい食べるようになりました」と笑顔で話すお母さんの慶子さん。「お風呂が大好きですね。全身で喜びを表現しています」と笑うのは、お風呂を担当するお父さんの尚之さん。二人はやさしく尚大くんを見つめます。

「震災後、つらいニュースが多く、世の中が沈んでいた。でも家は尚大のおかげで笑って過ごせる。本当に助かった」と話すのは、祖母の律子さん。二瓶家を明るく照らし続ける太陽のような存在、それが尚大くんです。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。  
☎（62）2111

## サークル紹介

### Circle introduction

ある木曜日、如風庵の前を通ると、深く温かみのある音色に耳を奪われます。大正琴伝流会は現在会員19人。郡山市から今野明芳先生を講師に招き、毎月第2・第3木曜日に如風庵で練習をしています。学びいなまつりなどに出演しているほか、昨年は「うつくしま、ふくしま琴の会」でも演奏。大正琴誕生100年を記念して、日本武道館で開かれた全国大会にも出場しました。

「人前で演奏するので、練習には真剣に取り組みます。でも、琴だけじゃなくて、一緒におしゃべりをする時間も楽しい。それも合せて趣味なんです」と鈴木代表と会員の皆さんは笑顔を見せます。興味のある人は学びいなに連絡してください。  
☎（62）2111

## 大正琴 琴伝流会 （鈴木 喜代子代表）



（写真左）大会の写真をながらおしゃべり。こんな時間も楽しいと会員の皆さんは話す（写真右）指導に当たる今野明芳先生（郡山市）



如風庵での練習風景。みんなで一緒に演奏します。

