

ノロウイルス感染症を防ぎましょう！

冬期を中心にノロウイルスを原因とする感染性胃腸炎や食中毒の流行が心配されます。特にお子さんやお年寄りなどの抵抗力の弱い方は、注意が必要です。

Q. ノロウイルスってなに？

ノロウイルスは、ヒトだけに感染して下痢やおう吐などの症状を引き起こし、ヒトの小腸で増えるウイルスです。主な症状は、はき気、おう吐、下痢、腹痛で発熱は軽度です。これらの症状が1～2日続いた後、回復します。感染してから、発症するまでに1～2日かかります。

Q. 感染を予防するためにはどうするの？

・基本は手洗いです

爪は短く切り、腕時計や指輪もはずして洗いましょう。石けんを使って腕から指先まで、ていねいにこすり洗いをし、30秒間をめやすに十分に水洗いをしましょう。



・食品はしっかり加熱しましょう

食材（特に二枚貝）は、中心部までよく火を通すように注意してください。

生で食べる野菜など加熱できない物は、流水でよく洗いましょう。

調理器具はよく洗い、熱湯（85℃以上）をかけて消毒しましょう。



・便や吐物を処理するときは使い捨てマスクと手袋を着用し、ペーパータオルなどで静かに拭き取りビニール袋にいれ密封して捨てましょう

汚れた場所や手すり、ドアノブ、水道の蛇口、トイレなどは、家庭にある塩素系漂白剤(0.1%)で拭きましょう。アルコールは効果がありません。

汚れた衣類は、塩素系漂白剤に30分以上浸すか、熱湯（85℃以上）に1分間以上浸してから、洗濯しましょう。



塩素系漂白剤を使用する際は、説明書をよく読んで使用しましょう。

健康ガイド

HEALTHY GUIDE

申し込み・問い合わせ

保健センター 01654 1486

風連庁舎保健係 01655 2511

休日当番医

急患に限ります

12月	7日	市立総合病院 ☎01654 3101
12月	14日	岡崎内科 ☎01654 2361
12月	21日	あかいし内科医院 ☎01654 7177
12月	23日	名寄三愛病院 ☎01654 3911
12月	28日	片平外科・脳神経外科 ☎01654 3375
12月	31日	名寄中央整形外科 ☎01654 2006
1月	1日	市立総合病院 ☎01654 3101
1月	2日	名寄東病院 ☎01654 2188
1月	3日	あかいし内科医院 ☎01654 7177
1月	4日	吉田病院 ☎01654 3381

救急医療情報案内フリーダイヤル
☎0120-208-699

子育て保健 ミニカレンダー 12月

12日(火)	乳幼児健診・BCG (風連会場)
14日(木)	3歳児健診
9日(火)	7カ月健診
12日(金)	親子ふれあいひろば
15日(月)	股関節脱臼検診
16日(火)	4カ月健診・BCG
18日(木)	1歳6カ月児健診
19日(木)	のびのび親子教室
22日(月)	赤ちゃん計測日
26日(金)	親子ふれあいひろば

風連会場は風連地区の方のみを対象として実施しています。詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。

「健康あるキング」12月ランキング発表!!

第2回目のランキングはつぎのようになりました!!
おめでとうございます!!

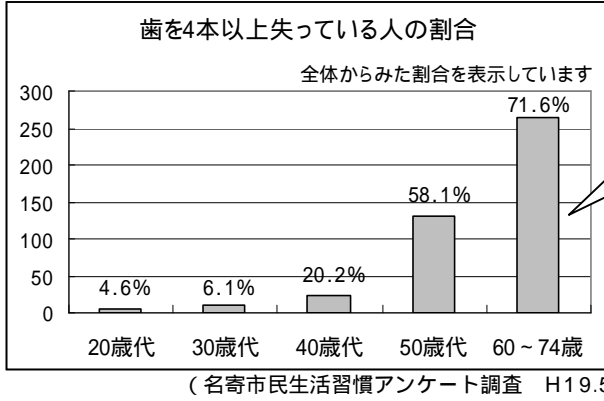
健康あるキングの参加者を随時募集しています。
詳しくは、保健センターまたは風連庁舎保健係までお問い合わせください。

順位	おなまえ	歩数
1位	勝子さん	550,869歩
2位	T.Oさん	460,616歩
3位	艶子さん	342,981歩
4位	勝さん	248,247歩
5位	まりんさん	201,486歩

健康増進計画「健康なよろ21」

計画策定にあたり名寄市民生活習慣アンケート調査や、各地区・各団体のみなさんから、日頃の健康についての声を聴かせていただきました。今月はその中から“歯の健康”についてお知らせします。

見直そう生活習慣！！その ～歯の健康～



28本の歯のうち、4本以上失っている人は50歳代から急増しています。～歯を失う原因は...若い時は虫歯が多く、40歳代を過ぎると歯周病が最大の原因と言われています。～

市民の皆さんの声より

- ・なかなか歯科検診には行けない...
- ・歯医者に行くとききれいにみがけていないと言われる...etc.

かむ力を測定！



歯の健康づくりに向けて～具体的な取り組みを紹介します～

～なよろ健康まつりの中で、「歯の健康コーナー」を設けました～

ガムをかんで“かむ力”をチェック!! いつまでも自分の歯で美味しく食べるために... かむ力の大切さを再確認!!

また、歯周病予防にはかかせない「歯間ブラシ」や「糸ようじ」の効果的な使い方や、歯の健康について一緒に考えていただきました。

- 目標：歯や歯ぐきを丈夫にし、一生自分の歯で美味しく食べよう
- 1日2回以上歯をみがこう。
 - 年1回以上歯科検診を受けよう。

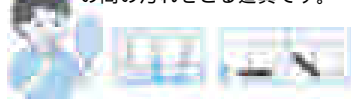


～デンタルフロス（糸ようじ）～
歯と歯の間の汚れをとる道具です。



～歯間ブラシ～

歯ブラシでは取れない歯と歯の間の汚れをとる道具です。



～入れ歯洗浄剤～

入れ歯も歯ブラシでみがいてから、入れ歯洗浄剤でつけおき洗います。



12月・1月の催し

絵本の読み聞かせ（女性児童センター）

- ・とき 12月 2日(火) 10:00～11:30
- ・内容 読み聞かせ会を行います
- クリスマス飾り制作（女性児童センター）
- ・とき 12月16日(火) 10:00～11:30
- ・内容 クリスマス飾りを作ります
- わらべ唄あそび（女性児童センター）
- ・とき 1月27日(火) 10:00～11:30
- ・内容 親子でわらべ唄を楽しみます

健康づくり体操教室のお知らせ

- ・とき 12月4日・11日・18日・25日(毎週木曜日) 9:30～11:15
- ・ところ 総合福祉センター
- ・内容 フォークダンス・民謡踊り・自きょう術
- ・持ち物 上靴
- ・申し込み 当日会場で受け付けます。
- ・問い合わせ 名寄庁舎2階 高齢福祉課高齢福祉係 ☎01654 2111 内線3231

子育て支援センターで 育児の輪を広げましょう！

「さくらんぼ」開設：月～金曜日
☎01654 5683（東5南3 東保育所内）



「ちゅうりっぷ」開設：月～金曜日
☎01654 3361（西2南2 中央保育所内）
「さくらんぼ」「ちゅうりっぷ」は火・木曜日のみ女性児童センターで実施します



「こぐま」開設：月・火・木曜日
☎01655 2378（風連町西町風連さくら保育園内）



子育て支援センター・その他の事業

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| なかよしランド(10:00～11:30) | 絵本貸し出し(10:00～15:00) |
| 月・金 さくらんぼちゅうりっぷ | 月～金 さくらんぼちゅうりっぷ |
| 火・木 女性児童センター | 育児相談(10:00～15:00) |
| ぴよぴよランド(10:00～11:30) | 月～金 さくらんぼちゅうりっぷ |
| 水曜日 さくらんぼちゅうりっぷ | 子育てサークル育成支援 さくらんぼちゅうりっぷ |