

# 感染症予防に十分な対策を

## インフルエンザにかからないために

インフルエンザは、毎年冬に流行する国内最大の感染症の一つです。38度以上の発熱の他、頭痛や関節痛、筋肉痛などの症状が突然全身に出るのが特徴。潜伏期間が短く感染力がとても強いので、流行すると一気に患者が増えます。インフルエンザの感染は、患者のせきやくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、ウイルスが付いた手で鼻や口を触ることにより、粘膜を通して体内に入り込んだりして起こります。

インフルエンザから身を守るためには、ウイルスを体の中に入れないことが大切。あわせて、ウイルスに感染しても発症しない健康な体を維持しておくことも重要です。

### 簡単にできる予防方法

●**栄養と休養を十分にとる**  
バランスのいい食事と十分な睡眠をとりましょう。体力をつけ、ウイルスに感染しにくい抵抗力をつけま

しょう。

●**外出後は手洗いとうがいを**  
手洗いは感染予防の基本。外出後は水を流しながら、せっけんを使って手を洗いましょ。また、うがいはインフルエンザだけではなく、他の感染症に対しても有効です。

●**適度な温度と湿度を保つ**  
ウイルスは低温、低湿を好みます。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するので、加湿器を使って、50%から60%程度の適切な湿度を保ちましょ。

●**人混みを避ける**  
インフルエンザが流行したら、人が多く集まる場所に出かけるのを控えましょ。特に抵抗力が低い子どもや高齢者などは、できるだけ外出を控えてください。どうしても外出しなければいけないときは、マスクを着用して短時間で切り上げましょ。

### せきエチケットを守ってうつさない・広めない

せきエチケットとは、「せきやく

しゃみにウイルスが含まれているので気を付ける」ということです。せきなどをするとき、次のことを心に気をつけましょ。

●**口と鼻を覆う**  
ウイルスが周囲に飛び散らないように、ティッシュペーパーなどで口と鼻を押えましょ。口と鼻を覆ったティッシュペーパーはすぐにごみ箱へ。周りに覆う物がないときは、前腕部で押えましょ。

●**せきなどが出る間はマスクを着用**  
せきやくしゃみが出ている間は、ウイルスをまき散らさないようにマスクを着用ましょ。マスクは通気性が良く、ウイルスを通しにくい不織布製のものがおすすめです。

●**インフルエンザにかかったら積極的な換気と十分な療養を**  
家族や自分がインフルエンザにかかったら、部屋を積極的に換気ましょ。また、熱が下がっても、インフルエンザの感染力はしばらく残っているため、外出せずに自宅で十分に療養ましょ。



## ノロウイルス 感染予防のポイント

冬になるとインフルエンザとともに流行するのがノロウイルスです。ノロウイルスは、手指や食品などを介して、口から入り、腸管で増殖。おう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。体力のない乳幼児や高齢者が感染すると重症化したり、吐物を詰まらせたりすることがあるため、注意が必要です。今回は、家庭内の感染を防ぐためのポイントをお知らせします。

### ●しっかりと手を洗う

手洗いが予防の基本です。トイレの後や調理の前、食事前に、水を流しながらせっけんですっきりと手洗

いをましょ。二次感染を防ぐために、タオルの使い回しは避けてください。

●**食材は十分に加熱する**  
ノロウイルスは、85度以上で1分間以上加熱しないと、感染力が失われなるといわれています。調理するときは十分に加熱ましょ。

●**調理器具の消毒も忘れずに**  
まな板や包丁、スポンジ、ふきんなどは使った後に必ず消毒ましょ。ノロウイルスなど感染性胃腸炎を引き起こすウイルスを消毒できるのは、塩素系（次亜塩素酸ナトリウム）の漂白剤だけです。また、調理する人に下痢の症状があるときは、直接、食材に触れることは避けてください。

## 患者の介護をする人は徹底した感染予防を

ノロウイルスにかかった人が吐いた物や排せつ物には、大量のウイルスが含まれています。これらを処理するときは、使い捨てのマスクやゴム手袋などを着用し、紙タオルなどで取り除いてください。取り除いた汚物や処理に使ったマスク、ゴム手袋は、まとめてビニール袋に入れ密封ましょ。患者が床などに吐いたときはすぐに取り除き、塩素系の漂白剤を使って、乾かないうちに吐いた場所の外側から中心に向かってふいてください。

●**問い合わせは、市健康づくり課 係（☎77・8536）まで。**

## 感染症予防の基本は正しい手洗いから 正しい手の洗い方

洗う前に  
●爪は短く切っておく  
●時計や指輪は外しておく



洗い終わったら、水ですっきり流し、清潔なタオルなどでよくふき取って乾かす

## 早期発見・早期治療のため健康診査の受診を

75歳以上が対象の健康診査 受診は3月31日（月）まで

県後期高齢者医療広域連合は、生活習慣病の予防や早期発見、早期治療を目的に健康診査を実施しています。まだ受診していない人は、実施医療機関で早めに予約し、受診してください。

- 対象** 県後期高齢者医療制度の被保険者  
※糖尿病や高血圧などの生活習慣病で治療中の人は対象になりません。
- 必要な物** 被保険者証、受診票（同連合が郵送）、受診料500円  
※受診票が無い人は、再発行するので、問い合わせ

ください。  
●**受診期限** 3月31日（月）  
問い合わせは、同連合お問い合わせセンター（☎092・651・3111）まで。

年に1回の診査で1年間の安心を



## 抗菌マスク 6000箱を市内の児童と園児に配布

佐賀県小城市のティオテクノが昨年に続き寄贈



藤吉小学校では大橋校長（左）から児童へマスクが手渡された

佐賀県小城市で光触媒技術の研究開発・製造を行う（株）ティオテクノ（森繁章社長）が、将来を担う子どもたちの健康増進に役立ててほしいと、市内の小学校と幼稚園、保育園に抗菌マスクを寄贈しました。贈られたマスクは1箱50枚入りで6000箱（240万円相当）。マスクは、児童と園児に1人ずつ配布されました。藤吉小学校では、12月9日にマスクの贈呈式を実施。マスクを受け取った児童は「かぜやインフルエンザ予防に使いたい」「PM2.5が多い日もあるのでマスクを使って体を守りたい」と話しました。