

健康ガイド

Health guide

《問合先》健康推進課
☎0296-75-3159(直通)
☎58-5111・75-3111(代表)

3月分



乳幼児健診・育児相談

- 岩瀬・大和地区の方
- 4〜7か月児育児相談
 - 対象/H27年10月〜11月生
 - 日程/3月16日(水)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/13時〜13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票
 - 1歳児健診
 - 対象/H27年3月生
 - 日程/3月15日(火)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/13時〜13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票
 - 2歳児歯科健診

真壁地区の方

- 1歳児健診
 - 対象/H27年1月〜3月生
 - 日程/3月9日(水)
 - 会場/真壁保健センター
 - 受付時間/13時〜13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル、尿容器(採尿したもの)
- 離乳食相談(定員20名)
 - 対象/生後5か月〜10か月児をもつ保護者
 - 日程/3月4日(金)

母子の健康へ

- 3月6日(日)
 - 医療機関名/大和クリニック
 - 住所/大和玉2513-12
 - 連絡先/☎0296-587788
 - 3月13日(日)

休日当番医療機関

- 診療時間/9時〜12時13時〜16時
- 3月20日(日)
 - 医療機関名/神山医院
 - 住所/西桜川1-43
 - 連絡先/☎0296-7510101
 - 3月21日(月)
 - 医療機関名/内科宮本医院
 - 住所/真壁町古城229-1
 - 連絡先/☎0296-5510101
 - 3月27日(日)
 - 医療機関名/上の原病院
 - 住所/上野原地新田159-2
 - 連絡先/☎0296-751330(休日専用)

心の健康

- こころの健康相談(要予約)
- 日程/3月17日(木)
 - 開催時間/14時〜15時30分
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 内容/精神科医師が担当し、秘密は厳守されます。
- 総合健康相談(要予約)
- 日程/3月9日(水)・25日(金)
 - 会場/健康推進課(岩瀬庁舎) または真壁保健センター
 - 受付時間/10時〜11時30分
- 会場/真壁保健センター
- 受付時間/9時45分〜10時
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票

ノロウイルスに注意!

冬季はノロウイルスが流行します。最近では、新たな遺伝子型のノロウイルスが検出されたとの報告もありました。日ごろからノロウイルスを予防する習慣を身につけ、感染しないようにしましょう。

消毒液(次亜塩素酸ナトリウム希釈液)の作り方

市販の塩素系消毒剤や漂白剤は、6%程度の濃度(使用前に表示確認)です。空ペットボトル(2ℓ)などを用い、消毒液が簡単に作れます。

- 0.02%(200ppm)次亜塩素酸ナトリウムの作り方
 - ★ペットボトルのキャップ1杯は約5ccです。
 - 原液が6%の場合 ペットボトルキャップ2杯強の原液を水で2ℓに希釈する。
 - 食器、衣類などの消毒に用いてください。ただし、色落ちに注意してください。
- 0.1%(1000ppm)次亜塩素酸ナトリウムの作り方
 - 原液が6%の場合 ペットボトルキャップ8杯強の原液を水で2ℓに希釈する。
 - ふん便やおう吐物などの汚物を除去した後に用いてください。

★消毒液を作る際は、手袋を着用してください。消毒液は冷暗所に保管し、子どもなどが触れないよう注意してください。
★時間が経つにつれ効果が薄れますので、使用するたびに調整して下さい。

患者のふん便・おう吐物の処理



1準備品 ●使い捨て手袋 ●マスク ●エプロン
●ふき取るための布やペーパータオル ●ビニール袋 ●消毒液(次亜塩素酸ナトリウム) など

2使い捨ての手袋とマスク、エプロンを着用する。

トイレが汚染された場合の消毒

3ふん便で汚染された便座や床は、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを十分しみ込ませた使い捨ての布やペーパータオルでふく。量が多い場合は、使い捨ての布やペーパータオルでふき取り、その後、次亜塩素酸ナトリウムを十分しみ込ませた布やペーパータオルなどでふいて(同一面ですと汚染を広げるので注意)消毒する。

4使用した布などは、すぐにビニール袋に入れて処分(この際、ビニール袋に0.1%次亜塩素酸ナトリウムをしみ込ませた状態でおく)。その後、手をウイユスで汚染しないよう手袋をはずして(外側を内にする)、ビニール袋に入れて処分する。終了後、しっかりと手洗い、うがいを行う。

おう吐物の処理

3おう吐物は使い捨ての布やペーパータオルなどで外側から内側に向けて、ふき取り面を折り込みながら静かにぬぐい取る。

4使用した布やペーパータオルなどは、すぐにビニール袋に入れる。

5おう吐物が付着していた床とその周囲を、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを十分しみ込ませた布やペーパータオルなどでおい消毒(次亜塩素酸ナトリウムは鉄などの金属を腐食するので、ふき取って10分程度たったら水ぶき)する。じゅうたんなど脱色する物の消毒には、水ぶき後、スチームアイロンの使用も有効です。

6処理後は、手袋をはずしてしっかりと手洗い、うがいを行う。手袋は、使用した布やペーパータオルなどと同じようにビニール袋に入れて処分する。

注意事項

- 汚物の処理時とその後は、大きく窓を開けるなどして換気してください。
- 汚物処理のために着用したエプロンなどの着衣は、すみやかに熱湯などで消毒してください。
- 汚物を処理した後、48時間程度は感染(発症)の有無に注意してください。もし、感染が疑われるような場合には、医師の診察を受けてください。

- (1) 感染の原因
- ① ウイルスに汚染された食品や二枚貝などを生あるいは十分加熱しないで食べた。
 - ② 感染している人の糞便や嘔吐物から感染した。
- (2) 症状
- 主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、まれに発熱も伴います。
- (3) 感染してから発症するまでの時間

- 潜伏期間は、約12〜48時間です。通常、症状が1〜2日続いた後、治ります。症状が消えても数日〜1か月間はウイルスが糞便とともに排泄されます。
- (4) 感染予防・拡大を防ぐ方法
- ① 石鹸(液体石鹸がお勧め)で手をよく洗う。
 - ② 感染している人の糞便や嘔吐物には、直接触れず、手袋およびマスクを着用し処理する。
 - ③ カキなど二枚貝の加熱調理を徹底する。
 - ④ 汚染された場所や衣類は消毒する。
- (5) 消毒方法の目安
- ① 熱湯あるいは蒸気消毒: 85℃以上で1分以上
 - ② 塩素系消毒剤(次亜塩素酸ナトリウム): 0.02%または0.1%で約10分(上図参照)

塩素系消毒剤には、商品としてピューラックス、ミルトンなどがあります。なお、代用品として塩素系漂白剤(商品名:ハイター、ブリーチなど)も使えます。

塩素系消毒剤を使用し、手指などの体を消毒することはしないでください。また、塩素系消毒剤に酸性物質を混ぜると有毒ガスが発生し、危険です。注意してください。

※詳しくは、茨城県ホームページ「感染症情報センター」をご参照ください。

問合先/健康推進課(☎0296-75-3159直通)

古橋伸夫税理士事務所

TKC

~お客さまに豊かさと繁栄を~

桜川市真壁町桜井765-2

TEL 0296-54-1540

Homepage <http://www.furuhashikaikei.com>

2/28(日) 音楽レッスン無料体験

【コース】	【対象者】	【開始時間】
らっきークラス	1歳児	9:50
ぶっふるクラス	2歳児	11:10
おんがくなかよし	3歳児	11:05
幼児科	4・5歳児	11:00
JS基礎コース	4月~小学生以上	10:00
ミニコンサート	どなたでも	10:30

※「下館駅前センター」(茨西市二木成1246)が会場です。26日までにお申し込みください。見学はいつでもできます。お問い合わせください。

コンドー楽器 ☎0296-22-4380 火曜定休

ECCジュニア・BSつつみのうえ教室

国際的に認められた“高品質”な教育を提供

「聞く・話す・書く・読む」の4つの力をバランスよく習得できます。

2歳児〜社会人、年齢・目的に応じた豊富なコース

住所:桜川市堤上407 講師:深谷尚子 ☎0120-047-321



勉強がらくになるのは公文式!

はじめよう! KUMON

ぜひ一度、教室を見に来てください。

真壁中央・十里・明野ピース・スフィア教室 乳幼児教室
小学生教室
中学生教室
高校生教室

代表 ☎0296-57-2969

真壁中央・桜川市真壁町田52-4