



感染性胃腸炎にご注意

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどが原因で起こる胃腸炎の総称で、原因となる代表的なものとして、ノロウイルスやロタウイルスなどがあります。主な症状は、吐き気や嘔吐、下痢、発熱ですが、症状が治まっても1週間から1か月ほど糞便の中にウイルスが排泄され続けますので、感染予防を心がけることが大切です。

原因と感染経路

食品からの感染

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

人からの感染

- 感染者の嘔吐物や糞便を介しての二次感染
- 家庭や施設内での飛沫などによる感染

予防のポイント

食品からの感染の防止には、十分な加熱（中心温度が85℃以上、1分以上）が効果的です。他にも手指や調理器具などの洗浄・消毒を厳守し、生野菜などは十分に水洗いすることが重要です。

人からのノロウイルス感染の防止には、アルコール消毒はあまり効果がありません。石けんと流水による手洗いが予防の基本です。外出先から帰宅した際や食事の前、トイレの後には、30秒以上の十分な手洗いを必ず行いましょう。また感染者の嘔吐物や糞便には、適切な処理を心がけましょう。

消毒方法

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%（200ppm）または0.1%（1000ppm）で約10分

※塩素系消毒剤の注意点

- 十分換気を行いましょ。
- 手指や皮膚の消毒には使用しないでください。
- 嘔吐物などの酸性の物に直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」を確認してから使用しましょう。
- 消毒液は時間の経過と共に効果が減少するため、できるだけその日のうちに使うようにしましょう。
- ドアノブなど金属の消毒に使うと錆びてしまう場合があります。消毒後約10分程度経過したら、十分に水拭きをしましょう。

嘔吐物の処理方法



茨城県 HP

消毒液（次亜塩素酸ナトリウム希釈液）の作り方

原液

塩素系消毒剤 (6%)

● **0.02% (200ppm)**
ペットボトルキャップ（1杯約5ml）2杯弱の原液を水で2ℓに希釈
→食器、衣類、ドアノブ、手すりなど（色落ちや腐食に注意）

● **0.1% (1000ppm)**
ペットボトルキャップ（1杯約5ml）8杯強の原液を水で2ℓに希釈
→嘔吐物や糞便が付着した床やトイレなど

キャップ2杯弱 水2ℓ

キャップ8杯強 水2ℓ

遺品整理・生前整理

見積無料 明朗会計 即日対応

- 不用品回収
- 不用品買取
- 空き家の整理
- 実家のお片付け
- 倉庫まるまるお片付け

エンカウンター
0292-10-1840
茨城県水戸市内原町 767-1

「3ヶ月連続ガチャ祭り」に多数の皆様のご参加ありがとうございました。

今年もよろしくお祈りします。

株式会社 デジタル印刷

事務所・工場 ☎ 0296-54-2626
つくば事務所 ☎ 029-877-1331
URL <https://digi-pri.com>
ISO・Pマーク認証取得までお手伝いします

健康ガイド

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。
《問合せ》健康推進課
☎ 0296-75-3159 (直通)
☎ 58-5111・75-3111 (代表)

2月分



健康相談

■総合健康相談（要予約）
保健師や看護師、助産師や管理栄養士が、個別でご相談に応じます。

- ※1人30分程度
- ・日時①／2月2日（木）10時～11時30分
- ・日時②／2月20日（月）10時～11時30分

◆乳幼児相談の方／子育て世代包括支援センター「さくらっこ」（岩瀬庁舎）
◆乳幼児相談以外の方／健康推進課
■このころの健康相談（要予約）
「最近、よく眠れない」「人

親子の健康づくり

の視線が気になる」など、心の健康で悩んでいる方は、ご相談ください。ご家族やご近所、職場の方からの相談も受け付けています。

相談は精神科医師や保健師が担当し、秘密は厳守されます。

・日時／2月16日（木）14時～15時30分
・会場／岩瀬福祉センター

子育て相談（要予約）

市では、子育てへの不安や悩み、困りごとがある方に、精神保健福祉士による個別相談を実施しています。

どんなことでも一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

・日時／2月7日（火）①10時～11時、②11時～12時
・会場／岩瀬福祉センター



乳幼児健診・育児相談

健診の種類	日程	対象	会場
5歳児健康相談	2月7日（火）	平成30年1月18日～2月28日生	岩瀬福祉センター
2歳児健康相談	2月8日（水）	令和2年12月24日～令和3年1月31日生	岩瀬福祉センター
3歳児健診	2月9日（木）	令和1年12月14日～令和2年1月31日生	岩瀬福祉センター
1歳6か月児健診	2月22日（水）	令和3年6月9日～7月31日生	岩瀬福祉センター

※密集を避けるため、受付時間を指定し、個別に通知します。延期や中止となる場合は、対象者の方へお知らせします。

診療日	医療機関名	住所・連絡先
2月5日（日）	吉原医院	明日香2-31 ☎ 0296-75-1177
2月11日（土）	けんせいクリニック	岩瀬207-1 ☎ 0296-71-8111
2月12日（日）	仁保内科医院	真壁町真壁425 ☎ 0296-23-8088
2月19日（日）	大和クリニック	大玉2513-12 ☎ 0296-58-7788
2月23日（木）	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚496-1 ☎ 0296-23-9955
2月26日（日）	延島クリニック	東飯田658 ☎ 0296-58-5058

休日応急診療医療機関

診療時間／9時～12時、13時～16時
受付時間／9時～11時30分、13時～15時30分