

感染症に注意!!

～元気に冬を乗り切ろう～

健康づくり課 ☎470820

皆さんは、この時期、どのような健康管理対策をしていますか？

冬には、インフルエンザやノロウイルスによる感染症が発生しやすくなります。日頃から体調管理に努めましょう。

● 感染予防の基本

【手洗い・うがい】

石けんを泡立て、よくもみ洗いをし、十分に洗い流して、きれいなタオルでしっかりとふきましましょう。外出から戻ったら、必ずうがいをしましょう。

【免疫力の維持】

十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

● インフルエンザにかからないために…

【適度な湿度の保持】

室内では、湿度50～60パーセントを目安にして換気を忘れず行いましょう。また、冬でも水分補給は大切です。

【外出を控える】

インフルエンザの流行時期は、人込みや繁華街への外出は控えましょう。

特に高齢者、慢性疾患をお持ちのかた、疲労気味のかた、睡眠不足のかたで、やむを得ず外出するときは、マスクを着用しましょう。

● ノロウイルスにかからないために…

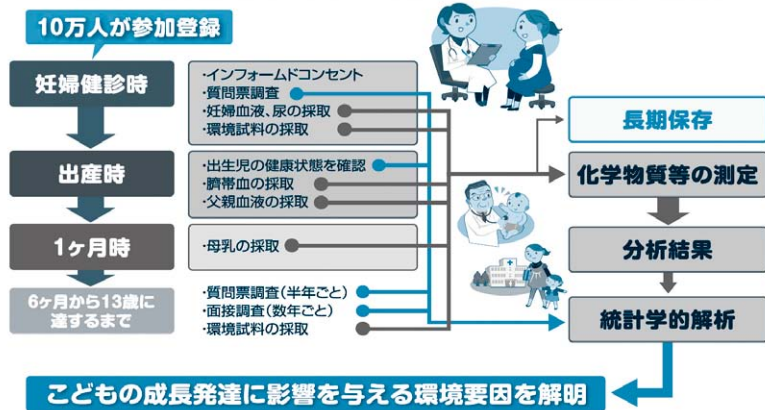
ノロウイルスは感染力が非常に強く、吐き気、おう吐、下痢、腹痛をおこします。

● 食品の十分な加熱（中心温度85度以上、1分間以上の加熱）

● 感染者のおう吐物や便の中にウイルスが多量に含まれています。おう吐物や便の処理時はマスクと手袋を着用し、換気を必ずしてください。

● 消毒は、塩素系漂白剤の次亜塩素酸ナトリウム（商品名…ミルトン、ハイター、ブリーチなど）が効果があります。なお、アルコール消毒は効果がありません。

「子どもの健康と環境に関する全国調査」の概要



子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)が始まりました

～次世代育成のための～

健康づくり課 ☎470820

この調査は、子どもの健康に影響を与える環境リスクを明らかにし、次世代の子どもが健やかに育つ環境づくりにつなげるため、環境省が全国10万人の子どもたちを対象に、お

母さんのおなかにいるときから13歳になるまで追跡調査するものです。

平成23年8月以降に出産予定の子どもが対象で、妊婦健診時から13歳に達するまで、定期的にアンケート調査や採血、健康状態のチェックなどに協力していただきます。

県内では、本市のほか横浜市金沢区と大和市で、この調査が行われます。参加者を3年にわたって募集し、それぞれの追跡に13年、解析に5年の計21年間を費やす、日本で初めての大規模な調査です。

子どもたちの健康に影響を及ぼす環境要因を明らかにすることで、よりよい環境づくりを目指します。この調査へのご理解とご協力をお願いします。

健康づくり課 ☎470820

045-782-2770

ホームページ

<http://www.yokohama-cu.ac.jp/eochil>

eochil