

# しっかりと予防して、家族みんな健康な一年を過ごしましょう

## 手洗いが肝心

## ノロウイルスにご用心!

全国でノロウイルスによる感染性胃腸炎の患者数が、11月から急増しています。

県内では、11月1日から28日にかけて493人が感染性胃腸炎に感染。そのほとんどは、ノロウイルスが原因と見られています。

ノロウイルスは感染力が強く、下痢やおう吐と言った症状が出ますが、大人が感染しても発症しない場合もあります。しかし、抵抗力の弱い子どもや高齢者は発症しやすいので、注意が必要です。特に幼稚園や小学校などで、集団感染する例も少なくありません。

ノロウイルスに感染しないために、または、感染しても拡大させないために、こまめに手洗いが肝心です。

### 【症状】

発症すると、腹痛や下痢、おう吐が1、2日続きます。発熱は軽度です。

なお、大人は感染しても発症しない場合があります。つまり、知らないうちにお子さんに感染させないよう注意が必要です。

### 【原因】

①ウイルスを持った牡蠣などの二枚貝の生食・半生食。※ただし、十分に加熱すれば問題ありません。  
②①によってウイルスに感染した人のふん便やおう吐物からの感染。



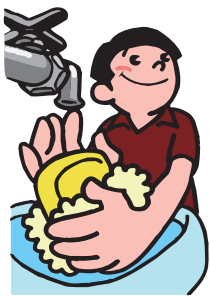
### 【治療法】

治療法はありません。脱水症状が起らないよう、水分を補給することが大切です。また症状によっては、一般的に吐き気止めや整腸剤などで対処療法を取ります。

下痢止め薬は病気の回復を遅らせることがあるので、必ず医師の診断のもと使用してください。

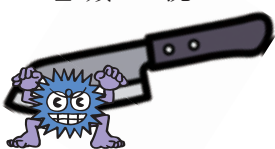
### 【予防法】

第一は、こまめに、しっかりと石鹸を使って、流水で手洗いすること  
第二は、高齢者や子どもは、貝類の内臓を含む生食を避けること



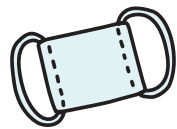
### 【感染を拡大させないポイント】

- 調理の前後、配膳、食事前はしっかりと手洗い
- 内臓を含む生の貝類を調理した後は、調理器具を熱湯消毒



### ●おう吐物・ふん便の処理

- 処理する人は、マスク、手袋、メガネ（ゴーグル）で防御する
- ふき取った後は、塩素系消毒剤または家庭用漂白剤で、おう吐物やふん便のあった場所を中心に消毒する。但し、取り扱いには十分注意。これらの薬剤で、体の消毒は絶対にしないこと!
- おう吐物・ふん便で汚れた衣類も、塩素系消毒剤、または家庭用漂白剤で一端洗ってから洗濯機で洗う
- おう吐物・ふん便をふき取った雑巾などは、ビニール袋に入れて捨てることをお勧めしますが、衣類と同じ処理でもOK



### 大切なお子さんのために

## 子どものための予防接種



お腹の中で、お母さんから赤ちゃんにプレゼントした病気に対する抵抗力(免疫)は、徐々に失われていきます。その後、赤ちゃん自身で免疫を作っていく時に役立つのが予防接種です。大切なお子さんのために、予防接種を受けましょう。ポリオのみ集団接種、ほかは個別接種です。接種できる医療機関など、詳しくは健康推進課へお問い合わせください。

種類	対象年齢	接種場所	時期(予定)
ポリオ	3か月～7歳半未満	市立病院1階	5・6・9・10月
DPT	3か月～6か月未満	委託医療機関	通年
BCG			
DT2期			
MR	1期: 1歳～2歳未満	委託医療機関	通年
	2期: 小学校就学前年の1年間		
	3期: 中学校1年生相当		
	4期: 高校3年生相当		
麻疹、風しん	どちらか一方に罹患、または接種済みの者		

※無料で受けられる予防接種のみ掲載しています。

各検診・健診、および予防接種ができる医療機関など、詳しくは健康推進課へお問い合わせ、または市ホームページの

暮らしの情報—市民便利帳—内、福祉・健康や妊娠・出産・育児をご覧ください。【お問い合わせ】健康推進課 ☎862-9016

## インフルエンザ予防接種でころばぬ先の杖



肌寒い季節となり、インフルエンザが心配な季節となりました。昨年10月から、新型インフルエンザと季節型インフルエンザの混合ワクチンが接種できるようになりました。また、予防接種は市内のほとんどの医療機関や市外の一部医療機関で受けることができます。くわしくは健康推進課へお問い合わせください。早めの予防接種で、インフルエンザをしっかりと予防しましょう! ※新型インフルエンザワクチンの予防接種は生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料です。

接種対象者		費用
新型インフルエンザ	那覇市に住民登録のある方 ●13歳未満は2回接種 ●13歳以上は1回接種	1回目:3,600円 2回目:2,550円 (2回目の接種で、1回目と別の医療機関で接種する場合:3,600円) ※予診のみの場合:1,790円
高齢者インフルエンザ	65歳以上の方、または60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫障害があり、身体障害者手帳1級に該当する方	1,000円 ※接種の際には、市から郵送された「通知書」を必ずお持ちください。

## 放送大学

15歳以上の方ならどなたでも無試験で入学できます。自宅でマイペースで大学卒業資格が取得できます。興味のある科目を1科目から学べます。学習センターの見学や資料のご請求は沖縄学習センターまで。



## 平成23年度 4月入学生募集中

出願期間:平成22年11月15日(月)～平成23年2月28日(月)

資料請求や出願は、インターネットでもできます!

放送大学 検索 [www.ouj.ac.jp](http://www.ouj.ac.jp)



沖縄学習センター TEL.098-895-5952 〒903-0129西原町字千原1番地(琉球大学構内・地域国際学習センター棟4・5階) 施設見学/10:00～17:00(月曜・祝日休館)