

1月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

●健康相談※

月日(曜日)	時間	場所	対象地区	内容	持参するもの
1月20日(月)	午後1時30分～3時	保健福祉総合センター	町内全地区	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳(既にお持ちの方)

●乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
4～5カ月児健康診査	1月23日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成25年8月～9月生	母子健康手帳、役場からの通知、3歳児は尿の入ったビニール袋とお子さんの歯ブラシ
3歳児健康診査	1月16日(木)	午後1時30分～2時	保健福祉総合センター	平成22年7月生	

●10カ月児健康相談

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
1月30日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成25年2月～3月生	母子健康手帳、役場からの通知

●こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
1月22日(水)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

●ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)※

月日(曜日)	時間	場所	対象	備考
1月10、17、24、31日(金曜日)	午後4時～5時	保健福祉総合センター	町内在住の方	運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすい服装でお越しください。
1月16、30日(第3・5木曜日)	午前10時～11時	総合体育館・アタゴ記念館 剣道場		

※は健康づくり・チャレンジポイント対象事業です。チャレンジポイントカードを持参してください。



健康ひろば

みんな健康！ 元気・いきいき寄居町！

ワンポイント アドバイス

冬本番！ 風邪の季節が やってきました



健康福祉課保健指導班
12月に入りいよいよ風邪の流行シーズンに突入です。手洗い、うがい、室内の乾燥を防ぐなど、日ごろからの対策が重要です。
それでも風邪をひいてしまったら…。今回は発熱についてのお話です。

◆「熱が出た！」 どうを冷やせばいい？

病院の待合室で、おでこを冷やしているお子さんをよく見かけます。確かに、おでこを冷やすと気持ちがいいのですが、体温を下げる効果は低いようです。熱が高いときは、太い血管が通っている「首回り」、「脇の下」、「足の付け根」を冷やすと、体温を下げる効果が期待できます。

◆発熱のメカニズム

風邪などのウイルスや細菌が体内に侵入すると、身体は免疫力を使って侵入した外敵に対抗しようとし、風邪などのウイルスは低温の方が繁殖しやすいという性質があるので、体温を

◆「いつ冷やす？」 熱の出始めは、悪寒や震えが出るころがあります。身体が免疫力を高めるために体温を上げようとする時期なので、体温を逃さないよう、保温性の高いパジャマや寝具を掛けて休みましょう。

手足が温かくなり熱が上がったと感じたら、冷えたタオルなどで冷やすようにしましょう。寝具も薄めの掛け布団にし、熱が逃げやすい環境にしましょう。熱が下がるときは汗をかくので、汗が冷えて熱がぶり返さないよう、こまめに汗を拭いたり着替えたりすることも大切です(シーツや寝具なども汗で濡れるので注意しましょう)。

◆「どう違う？」 体温計

実測式：測る部位のそのときの温度を測って表示します。「これ以上温度が上がらない」ところまで測るため、正確ですが5～10分程かかります。
予測式：温度上昇の様子から、分析・計算した数値を表示します。数秒・数十秒で測定できますが、体温計の種類によっては誤差が生じる場合もあります。

発熱時、脇に汗をかくと冷えて体温が低く測定されます。汗を拭いてから体温測定をしましょう。

ノロウイルスによる

食中毒・感染症が流行しています！



ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、年間を通じて発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは感染力が強く、極めて少量のウイルスでも感染するため注意が必要です。ノロウイルスに関する正しい知識を持って予防しましょう。

●ノロウイルスに感染すると？

感染して1～2日後に、吐き気、おう吐、腹痛、激しい下痢、発熱などの症状が出ます。一般的に健康な成人は軽症で済みます。しかし、子どもや高齢者など抵抗力の弱い方では重症になることもあります。初期症状は風邪と間違えやすいので注意が必要です。感染が疑われたら、医師の診察を受けましょう。

症状がなくなっても通常は1週間程度、長いときは1カ月程度、ウイルスがふん便とともに排泄されるので、2次感染にも注意が必要です。

●感染経路

- ノロウイルスに感染した人が調理し、汚染された食品を食べた場合
- ノロウイルスに汚染されたカキ等の二枚貝を生、または加熱不十分で食べた場合
- ノロウイルスに感染した人のふん便やおう吐物、飛沫などから感染する場合

●予防するための注意

- トイレやおむつ交換の後、調理をする際、さらに食事の前には、必ず手指を十分に洗いましょう。流水と石けんで繰り返し2回洗うと効果的です。

次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

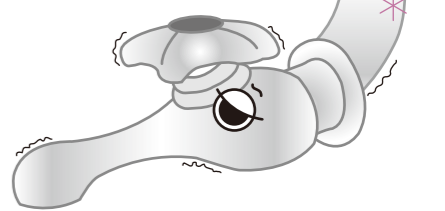
一般的に台所用漂白剤として市販されている次亜塩素酸ナトリウムであれば使用できます。濃度5%の塩素系漂白剤と500mlのペットボトルを用いた方法をご紹介します。500mlのペットボトルを活用し、以下の量の原液と水を入れて500mlにしてください。調製の際、直接塩素系漂白剤が手に付かないよう手袋等を使用し、ペーパータオル等で汚染場所を消毒しましょう。問い合わせ／熊谷保健所(☎523・2811)へ。

目的	作りたい濃度	原液(ペットボトルのキャップ)
おう吐物の処理	0.1%	キャップ2杯
床などの消毒	0.02%	キャップ半杯

※ペットボトルのキャップ1杯は5mlです。

水道の凍結には十分注意しましょう！

今年も寒い冬がやってきました。毎日の生活に欠かすことのできない水道は、寒さが大敵です。トラブルなく水道をお使いいただくために次のことに注意しましょう。



○凍結しやすい水道管・水道メーターは？

- ・管が露出している
- ・家の北側・陽の当たらない場所にある
- ・強風の当たる場所にある

○凍結予防は？

屋外の水道管には、保温材や毛布・布切れなどで蛇口の上まで包み込んだ後に、ビニールなどを被せて濡れないようにします。水道メーターは、ボックスの中に発泡スチロールなどの保温材を詰めて防寒します。

○凍結してしまったら？

蛇口や水道管が凍結してしまったら、タオル等を巻きつけてゆっくりとぬるま湯をかけます。熱湯をかけると水道管が破損することがあります。

○凍結で破損してしまったら？

水道メーターが凍結し破損してしまった場合は上下水道課へ、メーター器から家側の水道管等の破損については町指定給水装置工事事業者(水道工事店)へ、修理の依頼をしてください。

○上下水道課からのお願い

水道メーターは定期的に検針するため、常に見やすい状態にしておいてください。水道の設置や改造工事などは、町への工事申込手続きが必要です。町指定給水装置工事事業者(水道工事店)へご相談ください。

問い合わせ／上下水道課(☎581・2121内線261、264)へ。