

大島一周駅伝開催のお知らせ

第61回大島一周駅伝競走大会、第61回中学校男子大島駅伝競走大会、第25回女子大島駅伝競走大会が開催されます。沿道の皆様の温かいご声援よろしく申し上げます。なお、交通量が増加するとともに交通規制がありますので皆様方のご支援とご協力をお願いします。

■開催日・出発時間・決勝時間／12月23日(日)

- 大島一周駅伝競走大会《久賀農業者健康管理センター前》
 - ・午前10時【一般1部、高校の部】
 - ・午前10時10分【一般2部】
 - 中学校男子大島駅伝競走大会《東和逗子ヶ浜》
 - ・午前10時55分
 - 女子大島駅伝競走大会《東和逗子ヶ浜》
 - ・午前11時10分【一般女子の部・高校女子の部・中学女子の部】
 - 決勝 全部門《久賀農業者健康管理センター前》
 - ・正午ごろ ～ 午後2時ごろ
- 問い合わせ／周防大島町総合体育館 ☎78・2512

11月は児童虐待防止推進月間です

身近な相談機関として市町村でも相談・調査・指導等を実施します。ひとりで悩まないで一緒に考えましょう。

○相談窓口

周防大島町役場 福祉課	☎77・5505
子育て支援センターたちばな	☎77・5505
子育て支援センターおおしま	☎74・1011
健康増進課および橘保健センター	☎77・5504
大島保健センター	☎74・1011
久賀保健センター	☎79・1006
東和保健センター	☎78・2202

お元気で
すか？
保健師です

ノロウイルス感染症の予防と対応

毎年11月ごろから翌年の4月にかけて、ノロウイルスの感染を原因とするウイルス性のおう吐・下痢症が流行します。ノロウイルス感染症は、2枚貝の生食による食中毒が有名です。集団感染の大半は、体や衣服などに付着したウイルスやウイルスを含んだ吐物が微粒子となって空气中に飛散し、それらを吸い込むことよって起こります。ノロウイルスの感染力はきわめて強力です。

○つらい症状

主な症状は、はき気・おう吐・下痢です。通常、便に血液は混じりません。おう吐・下痢は一日数回からひどい時には10回以上の時もあります。感染してから発病するまでの「潜伏期間」は数時間～数日(平均1～2日)で、症状の持続する期間も数時間～数日(平均1～2日)と短期間です。持病や体力の低下等がなければ、重症になることはあまりありません。

○手洗い・加熱・消毒で感染予防

☆最も重要なことは手洗いです。帰宅時、排泄後、調理・配膳・食事前には、家族全員が

周防大島町保健師

竹島 文代

(大島保健センター)

流水・石けんによる手洗いを行いましょう。ウイルスをしっかりと洗い流し、ウイルスの体内への進入や、ウイルスによる汚染場所の拡大を防ぎましょう。

☆貝類の内臓の生食はノロウイルス感染の原因となる場合があります。十分に加熱調理し、調理器具はすぐに熱湯消毒しましょう。

☆吐物や下痢便にはノロウイルスが多量に含まれています。汚染された衣服や場所の消毒には、次亜塩素酸系消毒剤を使用しましょう。特に汚れた衣服は大きな感染源となります。あらかじめ消毒した上で洗濯しましょう。

○感染かな？と思ったら…

まず、かかりつけ医に相談しましょう。ノロウイルス感染症と同じような症状でも、異なる治療が必要になる場合や、自己判断による服薬が病気の回復を遅らせる場合もあります。ノロウイルス感染症に対しての特効薬はありませんが、おう吐や下痢により脱水にならないよう、水分補給をしましょう。脱水症状がひどい場合や口から水分や栄養を補給できない場合は病院を受診しましょう。

つらくて、特効薬もないノロウイルス感染症を家族みんなで予防しましょう。