

Health 保健だより

問水沢保健センター(☎24511)、江刺総合支所健康増進課(☎2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎43501)、健康増進プラザ悠悠館(☎2977)、衣川総合支所健康福祉課(☎3800)



ノロウイルスとは
ノロウイルスは、人の小腸粘膜で増殖するウイルスです。60度で10分程度の加熱では病原性を失わず、逆性せっけんや消毒用アルコールに対して

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に11月ごろから冬季にかけて流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から体内に入り、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。健康な人は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどの場合、重症化することもあるので注意が必要です。ノロウイルスの特性をよく理解し、感染を防ぎましょう。

最近こんな食中毒が増えています ノロウイルスによる 食中毒を予防しましょう

最近こんな食中毒が増えています

も、強い抵抗性があります。
ノロウイルスによる食中毒の症状

ウイルスが体内に取り込まれてから、24～48時間で発症します。ウイルスの排泄には1週間～1カ月もの期間がかかります。

■主な症状
下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱(38度以下)など

ノロウイルスの治療方法

ノロウイルスにはワクチンがないため、症状の原因を取り除くことは困難で、輸液などによる症状の消失や緩和を

12月 成人健(検)診日程

- 水沢区
【大腸がん検診】(9:00～11:30)
5日(月)…水沢保健センター
【乳がん検診】(9:30～10:30、13:00～14:00)
10日(土)～12日(月)…水沢保健センター
- 江刺区
【大腸がん検診】(9:00～11:30)
5日(月)…江刺保健センター
【乳がん検診】(9:30～10:30、13:00～14:00)
1日(日)・17日(土)…江刺保健センター
- 前沢区
【乳がん検診】(9:30～10:30、13:00～14:00)
16日(金)…前沢健康管理総合センター
- 衣川区
【大腸がん検診】(9:00～11:30)
1日(日)…衣川保健福祉センター
- 全区対象
【成人歯科健康診査(要予約)】
12月まで 市内指定医療機関
【子宮がん検診(個別)】
24年2月まで 市内指定産婦人科医療機関

予防方法は
ノロウイルスの感染を防ぐ

- ①ノロウイルスが含まれるふん便や、おう吐物からの二次感染
- ②人から人への飛沫感染
- ③汚染された食品や食器を食べた場合
- ④カキやアサリなどの二枚貝を生や、十分に加熱調理しないで食べた場合

- ①食事の前やトイレの後には、必ず手を洗う
 - ②下痢やおう吐などの症状がある場合は、調理をしない
 - ③胃腸炎患者に接する場合、ふん便やおう吐物を適切に処理する
 - ④加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する
 - ⑤調理器具などは使用後、しっかりと洗浄、殺菌する
- 問い合わせ
本庁健康増進課健康づくり係(内線830)、各総合支所保健担当課

【水沢】



最高の工事写真の撮り方
(中野裕)

【江刺】



手編みであつたか
毛糸のざぶとん
(リトルバード)

【胆沢】



「ハッキングあれっ??」
(デブ・ラッキ)

【衣川】



野草の力をいただいて
(若杉友子)

注目の新着図書

- 水沢図書館 ●一般…赤ちゃんが大好きな絵本(赤木かん子)、日本歴史旅行地図帳(成美堂出版編集部)、スタークロッシェで編む冬もの(文化出版局) ●児童…あの時間に、クスノキの上で(中尾三十里)、もののしくみ大図鑑(ジョエル・ルポーム)、ゆきがふるよ、ムーミントロール(トーベ・ヤンソン)
- 江刺図書館 ●一般…三陸物語～被災地で生きる人びとの記録～(萩尾信也)、戦後日米交渉を担った男～外交官東郷文彦の生涯～(伊奈久喜)、確立捜査官御子柴岳人～密室のゲーム～(神永学) ●児童…できたよ、一輪車(ベースボール・

- マガジン社)、ココロ屋(梨屋アリエ)、うたこさん(植垣歩子)
- 胆沢図書館 ●一般…自分たちの力でできる「まちおこし」(木村俊昭)、好奇心ガール、いま97歳(笹本恒子)、箱根駅伝物語(秋山正幸) ●児童…「リベンジする」とあいつは言った(朝比奈蓉子)、オリンポスの神々と7人の英雄(1)消えた英雄(リック・リオードン)、1001のクリスマス(テリ・ガウアー)
- 衣川公民館図書室 ●一般…トトロの住む家(宮崎駿) ●児童…あなたが世界を変える日(セヴァン・カリス・スズキ)

12月の催し物など

(♠…企画展 ◆…一般向け ★…子ども向け)

- 水沢図書館 ★紙しばいと絵本のよみかきせ…10日(土)14:00 ★企画展「冬休み宿題対策の本」…20日(金)～24年1月22日(日) ★クリスマス子ども映画会…25日(土)14:00
- 江刺図書館 ♠NHK大河ドラマ江刺ロケ10作品記念企画展「思い出の大河ドラマ『炎立つ』から『龍馬伝』まで」…4日(土)まで ★お話しつくり箱…11日(土)10:30～11:00 ★ちびっ子映画会…11日(土)11:00 ◆江戸学講座第8講(全10回)…22日(土)13:30～15:00
- 胆沢図書館 ♠企画展「図書館活用塾」…18日(土)まで ★テーマ展「クリスマスを楽しむ本展」…25日(土)まで ★ぼこあぼこの「あったとさ」…11日(土)10:30 ★テーマ展「宿題やろうぜ!」…12月20日(金)～24年1月18日(日)

移動図書館の巡回日程【12月】

- 【水沢区】14日(金)…真城(北上野、幅下、真城が丘)、15日(土)…福原・山崎町・姉妹町(寺ノ西、北余目)・中上野町、21日(金)…真城(迎畑)・上姉妹・姉妹町(宿)・桜川・内匠田・赤土田、22日(土)…橋町・佐倉河(松堂)・羽田町(宝生)・黒石町(谷地、正法寺、鶴城)
- 【江刺区】2日(土)…愛宕、6日(金)…田原、9日(土)…稲瀬・東中、13日(金)…藤里、15日(土)…伊手、16日(土)…米里・玉里、20日(金)…梁川・玉里
- 【前沢区】14日(金)…上野原小、上野原分館、16日(土)…生母公民館、赤生津分館
- 【胆沢区】7日(金)…南都田、18日(土)…東堀切、21日(土)…西堀切・愛宕、24日(金)…出店・二の台
- 【衣川区】13日(金)…衣里小・衣川セミナーハウス

12月の休館日

水沢、江刺、胆沢図書館…5日(土)、12日(土)、19日(土)、23日(金)、26日(土)、28日(金)～31日(土)
(水沢3分室…上記に加え4日(土)、11日(土)、18日(土)、25日(土))
前沢図書館…1日(金)～22日(金)、26日(土)、28日(金)～31日(土)
衣川図書室…23日(金)、29日(金)～31日(土)

※前沢図書館は移転のため、1日から22日まで休館します

Library 図書館だより

問水沢図書館(☎23080)、江刺図書館(☎2111)、前沢図書館(☎6781)、胆沢図書館(☎2133)、衣川公民館図書室(セミナーハウス ☎3900)