



愛媛県イメージアップキャラクター
みきゃん

働く人へ

愛顔のけんこう応援レター 第2号

愛媛県今治保健所 健康増進課
〒794-8502
今治市旭町1丁目4-9
TEL 0898-23-2500(代)
FAX 0898-23-2531

平成24年12月1日発行

冬の感染症：インフルエンザ・感染性胃腸炎（嘔吐下痢症）に注意！

毎年、冬から春にかけてインフルエンザや感染性胃腸炎（嘔吐下痢症）が流行します。冬の感染症に負けないためにも、予防方法を実践しましょう！

インフルエンザウイルスの感染の仕組み

飛沫感染

感染した人の咳・くしゃみでウイルスが飛び散り、それが健康な人の鼻やのどの粘膜に付着することや吸い込まれることで感染。

接触感染

感染した人が咳を手で押さえ、ウイルスが手に付着した状態でドアノブ等を触る。そこを健康な人が触り、手にウイルスが付着した状態で目や鼻、口に触れることで感染。



インフルエンザウイルスは乾燥した空気と寒いところが好きじゃけん。ほとんどの消毒薬で死ぬ弱いウイルスじゃけん。

インフルエンザ
予防の
ポイント

ポイント1

かからない

インフルエンザウイルスが体の中に入らないようにまめに**手洗い**を！

ポイント2

うつさない

インフルエンザにかかった時は他の人にうつさないようにマスクを着けて**咳エチケット**を！



ノロウイルスは接触感染じゃけん。アルコール消毒は効かんけんしっかり手を洗おう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎予防の3つの**ポイント**
食事前やトイレの後、患者の便や嘔吐物の処理後はしっかり**手洗い**を！
食品は**十分加熱**を（中心まで85度で1分間加熱）！
まな板、包丁、ふきんなどは熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで**消毒**を！

手洗いチェック！

最初に手を水でぬらし、液体石けんをまんべんなく手に広げて泡立たせます。

<p>1. 手のひらをあわせて、5秒間ゴシゴシ洗う</p> <p>1 手のひらをあわせて ゴシゴシ 力強く！ 5秒間</p>	<p>2. 手の甲を伸ばすように、5秒間ゴシゴシ洗う</p> <p>2 手の甲を伸ばすように 右も左も ゴシゴシと！ 5秒間</p>	<p>3. 指先やつめの間も、渦を描くように5秒間洗う</p> <p>3 指先、つめの間もしっかりと 渦を描くように！ 5秒間</p>
<p>4. 指の間も十分に、5秒間ゴシゴシ洗う</p> <p>4 指の間も十分に よくこすりあわせて！ 5秒間</p>	<p>5. 親指を手のひらでねじるように、5秒間ゴシゴシ洗う</p> <p>5 親指を手のひらでねじり洗い 親指も忘れずに！ 5秒間</p>	<p>6. 手首も忘れずに、5秒間ゴシゴシ洗う</p> <p>6 手首も忘れずに 5秒間！</p>

最後に石けんを流水できれいに洗い流して、清潔なハンカチなどで手をふいて乾燥させます。

インフルエンザに負けないために！

予防接種(ワクチン)を受けると、インフルエンザの重症化予防に役立ちます！
免疫が出来るまで数週間～1ヶ月程度かかるため、流行期前(遅くとも12月中旬)に予防接種をしましょう！

風邪やインフルエンザに負けない体をつくるには、栄養バランスのとれた食事と十分な休養が大切です。
かぜの予防にはビタミンA、Cは欠かせません。水分の補給も大切です。
日頃から体力や免疫力を高めておきましょう！

みかんには**ビタミンC**がたくさん
含まれています！




具たくさん豚汁 (2人分)



材料：豚もも肉 50g、大根 30g、にんじん 40g、里芋 50g、ごぼう 30g、こんにゃく 30g、青ねぎ 10g、だし汁 2カップ、味噌大さじ 1.5、サラダ油大さじ 1/2、七味とうがらし 適量

作り方

豚肉は一口大に切る
大根は 5mm の厚さのいちょう切り、にんじんと里芋は 5mm の厚さの半月切りにする
ごぼうは 5mm の厚さの斜め切りにして、水にさらす。こんにゃくは一口大にちぎる
鍋に油を熱し、を入れ、炒めてなじんだら、だし汁を加え、アクを取りながら中火で煮る。
材料が柔らかくなったら、青ねぎを加え味噌を溶き入れる。好みで七味とうがらしをふる。

ホットはちみつレモン (1人分)



材料：はちみつ大さじ1、レモンの絞り汁大さじ1、お湯150ml

作り方

はちみつ大さじ1、レモンの絞り汁大さじ1を150mlのお湯に溶かす



ビタミンA：緑黄色野菜(かぼちゃ、人参、ほうれん草など)
ビタミンC：野菜、果物、芋類など
ビタミンE：緑黄色野菜、大豆製品、植物油など

～世界エイズデー、愛媛エイズ予防週間のお知らせ～

毎年12月1日は世界エイズデー、12月1日～7日は愛媛エイズ予防週間です。

昨年1年間、日本国内でHIV感染がわかったのは1,486件です。

1日に4人が新たに感染しています。

エイズとは？

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染後、免疫機能が破壊され、免疫力の低下により起こる様々な症状(病気)の総称です。

HIV感染後、エイズを発症するまでに数年かかります。そのため、感染したことに気づいていない人がいます！

感染しても、早期に適切な治療をすれば普通に生活していくことは可能です。

今治保健所の検査案内

毎週火曜日 10:00～11:00
(結果は約30分後に分かります)

12月は夜間に検査を実施します！

12/4(火) 17:30～19:30

今回に限り、クラミジア抗体検査も受けられます！
(結果は2週間後)

連絡先：(0898)23-2500

内線364、228 感染症対策係

保健所では無料・匿名で検査を行っています。この機会に検査を受けてみませんか？