



### こんにちは！三島会館です。

古くから「一月往ぬる」「二月逃げる」などと言われ、ついこの前に新年のご挨拶を交わしたと思っていましたが、この「たより」が地域の皆さんに届く頃には、はや3月になっています。

真冬のような寒さではなくなりましたが、この時期は「三寒四温」との表現もあるくらい気候の変化や寒暖差も大きく、ご自身の体調管理はもちろんのこと、近所の方やお友達の少しの変化にも気づいていただいて、声を掛け合うような、明るく温かい地域でありたいと思います。

### インフルエンザとノロウイルスに注意！

福井県の「インフルエンザ警報」は1月21日（水）に解除されましたが、「注意報」は発令中です。

県内の学校でも学年閉鎖や学級閉鎖が毎日のように起こっており、子どもさんが学校で罹ると感染が家族の中で広まり、家じゅうが咳き込んだり、高熱で寝込んだりという事態になりかねません。

この「たより」の77号で簡単に予防方法等（敦賀市健康センターからのお知らせを抜粋）を説明しましたが、改めて予防の基本である次の点を徹底してください。

1. 手洗い・うがい
2. 人込みを避ける
3. 適度な湿度をキープ
4. 十分な栄養と休養
5. 予防接種
6. 罹ったと思ったら早めに医療機関へ

また県内では今年になって、食事をした温泉宿泊客や高齢者福祉施設でも「ノロウイルス食中毒」が発生しており、冬季に流行しやすく、また感染力が非常に強いノロウイルス感染予防について、県でも次のように注意を呼び掛けています。

#### <主な症状>

- ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、1～日続く微熱
- 感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある
- ・乳幼児や高齢者は、嘔吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意

#### <食品からの感染>

- ・感染した人が調理などをして汚染された食品や調理器具→調理器具は消毒
- ・ウイルスが蓄積した、加熱不十分な二枚貝など→85℃以上で1分以上加熱

#### <人からの感染>

- ・患者の糞便や嘔吐物からの二次感染→0.1～0.02%の次亜塩素酸ナトリウムで消毒
- ・家庭や施設などでの飛沫による感染→わずかなウイルスでも感染（徹底した消毒）

### 人権相談日を設けています。

予約不要です。お気軽にどうぞ。

月	開催日（曜日）	時間帯	場所	主催
3月	4日（水）と18日（水）	9:00-11:30	プラザ萬象	敦賀人権擁護委員協議会
4月	1日（水）と15日（水）	9:00-11:30	プラザ萬象	敦賀人権擁護委員協議会
	10日（金）	13:00-16:00	三島会館	福井県人権センター