



こんにちは 電話医療相談所です

Q ノロウイルスの感染が心配です。症状、治療、予防法について教えてください。

A ノロウイルスによる感染性胃腸炎は感染力が強く、毎年冬季（11月～3月）に流行します。

【感染経路】

ほとんどの場合、便や吐物から手指などを介して経口感染します。人との接触の機会が多いところでは、飛沫感染することもあります。

【症状・治療方法】

潜伏期間は12～48時間で、発症した場合の主な症状は吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱などです。これらの症状は通常、1～2日と比較的短期間で治ります。

治療に有効な特効薬はないため、治療は主に症状を緩和する方法をとります。体力の弱い乳幼児や高齢者は脱水を起こすことがあるため、十分に水分補給を行いましょ。また、水分補給は常温のものを少量ずつ飲むことが大切です。

【予防方法・対策】

「流水・石鹸による手洗い」が有効な予防方法です。患者の便や吐物を処理するときは、使い捨てのマスク・手袋を着用し、便や吐物を拭き取ったあと、塩素系漂白剤で拭き取り、その後水拭きします。使用したタオルやペーパーなどは袋に密閉して廃棄します。

処理後はウイルスが屋外に出ていくよう十分に換気を行うことが感染防止に有効です。



子育て支援センター

— 12・1月の行事予定 —

子育て支援センターでは、0歳から就学前のお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

お気軽にお出掛けください。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター (さくらんぼ)	12月25日(水) 午前10時30分～	「リトミックで遊ぼう」 北部公民館に集合
	1月9日(木) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 子どもに伝えよう正月遊び
中央子育て支援センター (りんごっこ)	12月19日(木) 午前10時30分～	「女性の就労相談」 県労政事務所アドバイザー
	1月10日(金) 午後2時～	「リトミックで遊ぼう」 講師は小林寿美さんです
豊田子育て支援センター (うさぎっこ)	12月20日(金) 午前10時30分～	「クリスマス会」 やまびよカラーズの演奏会
	1月9日(木) 午前11時～	「お母さんの読み聞かせ」 中野子どもの本研修会

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。各子育て支援センターへお問い合わせください。

問い合わせ先

さくらんぼ ☎(22)6622 ㊟日・月・祝日
りんごっこ ☎(22)2259 ㊟日・火・祝日
うさぎっこ ☎(38)3012 ㊟日・水・祝日
※12月30日(月)から平成26年1月3日(金)まで休館

わが家の ☆アイドル☆

わが家のアイドルに出してみませんか？
応募方法は22ページ
をご覧ください。



まるやま 丸山 菜奈ちゃん(5歳) ころせい 倅成くん(4歳)
けんかもするけど
仲の良い2人です★



にしざわ さきね 西澤 咲音ちゃん(6歳)
おしゃれ大好き♪関ジャニ大好き♪
さきねアイドルになりますっ！



かまだ まさた 鎌田 真登くん(6歳) ゆうと 雄登くん(3歳)
いつも元気！パワフルな兄弟です。
これからも仲良しでいてね！



なかやま かいと 中山 海斗くん(6歳)
来春から1年生☆
お友達たくさん出来ますように★



たかの そうた 高野 蒼太くん(3歳) かすて 楓ちゃん(5歳)
仲よし姉弟☆これからもかわいい
笑顔をいっぱいみせてね！

保健だより

- 健康づくり課(中野保健センター内) ☎22-2111 (内線242・368)
- 地域振興課(豊田支所内) ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健センター内) ☎23-2255



予防接種など

日程

受付時間/午後0時45分～1時30分
会場/中野保健センター
持ち物/母子健康手帳、予診票

ワクチン名	日程	予約先
B C G	12月24日(火)	健康づくり課 母子保健係
不活化ポリオ	12月24日(火)	
三種混合	1月14日(火)	
四種混合	1月8日(水)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		

※3日前までに予約が必要です。
※対象・接種間隔など詳しくは健康カレンダーをご確認ください。

日本脳炎

日本脳炎の1期・2期の接種が終了していない平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方が、接種を受けることができるようになりました。ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。

大腸がん検診容器返却のお願い

本年度の大腸がん検診は終了しました。申し込みをしたが都合により受診されなかった方で、未開封の検診用容器をお持ちの方は、1月20日(月)までに、お近くの保健補導員または中野保健センター、豊田支所、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーションへご返却いただくようご協力をお願いします。



健(検)診

乳幼児健康診査

受付時間/午後0時45分～1時15分
会場/中野保健センター
持ち物/母子健康手帳、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	12月17日(火)	25年8月生
7か月健診	12月18日(水)	25年4月生
1歳6か月健診	12月20日(金)	24年5月生
2歳児健診	12月16日(月)	23年11月生
3歳児健診	12月19日(木)	22年11月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

歯周疾患検診

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳および70歳の方を対象に実施しています。対象者には受診票をお送りしてありますので、希望する市内歯科医院に予約の上、お早めに受診してください。
期間/12月27日(金)まで
受診料/60歳までの方は500円、70歳以上の方および生活保護受給世帯の方は、無料となります。

子宮がん検診

本年度の市の子宮がん検診は12月13日(金)までです。20歳以上の女性の方は、年に一度は子宮がん検診を受診しましょう。
詳しくは、健康づくり課健康管理係までお問い合わせください。



講座・相談

マタニティクラス

期日/平成26年1月24日(金)
時間/午前9時30分～11時45分
会場/中野保健センター
持ち物/筆記用具、母子健康手帳、動きやすい服装
内容/母子の歯の健康、出産・子育てにおける制度とサービス、妊婦体験、母乳栄養と乳房管理
※3日前までに予約が必要です。

心の健康相談

イライラ・不眠・人に会いたがらない・やる気が出ないなど、心に関するさまざまな相談に個別で応じます。相談は無料で、予約制です。秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。

詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

期日/12月12日(木)
※健康カレンダーでご案内している時間は変更となりました。

時間/午後3時～5時
相談担当者/こころの専門医
会場/中野保健センター
対象者/悩みを持つ本人、家族など
※ご希望の方は、相談日の2日前までに健康づくり課にご予約ください。

年末年始の休日診療所

開設日/12月30日(月)～平成26年1月3日(金)
時間/午前9時～正午
午後1時30分～5時
場所/中野保健センター
問い合わせ先/☎(23)2255

電話医療相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後10時(土・日曜日、祝日を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
子ども電話相談	☎23-3191	午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～11時
児童虐待・DV24時間ホットライン	☎0263-91-2410	