

# みんなで健活!!



【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)

## 予防接種と感染症予防の徹底で、 元気に冬を乗り切るう!

今年の冬は、新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行が懸念されていますが、感染性胃腸炎にも注意が必要です。

感染性胃腸炎は、汚染された食品や水、排せつ物に触れた手などを介して細菌やウイルスに感染するもので、主に嘔吐や下痢、発熱、腹痛などの症状が見られます。冬は特に、ノロウイルスやロタウイルス(下表参照)などを原因とするウイルス性胃腸炎が流行する傾向があるため、しっかりと予防することが大切です。

また、インフルエンザワクチンやロタウイルスワクチンなどは、早めに予防接種を受けるようにしましょう。

### 感染性胃腸炎の予防方法

- ▽外出先から帰ってきたときや食事の前、トイレの後などには必ず手を洗う。
- ▽嘔吐や下痢などの症状がある場合は、食品を直接取り扱う作業をしない。
- ▽加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱(中心部が85℃～90℃で90秒以上の過熱が目安)する。
- ▽調理用具等は、使用後に洗浄・殺菌する。
- ▽胃腸炎の症状がある方に接する場合は、吐物や便を適切に処理し、最後に必ず手を洗う。



### 【ノロウイルスとロタウイルスの特徴】

	ノロウイルス	ロタウイルス
流行時期	11月～翌年1月頃	3月～5月頃
罹患しやすい年齢層	全ての年齢層	生後6か月～2歳くらいまでの乳幼児
潜伏期間	1～2日	2～4日
主な症状など	▽突然の嘔吐から始まることが多い ▽発熱は軽度のことが多い ▽感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もある	▽感染力が強く、初めて感染したときに症状が強くなる ▽嘔吐や水のような下痢、発熱、腹痛 ▽39度を超える高熱が出ることもある ▽5歳くらいまでにほぼ全ての子どもが感染する
ワクチン	なし	あり(定期接種)



いもマミイのオススメレシピ

## 混ぜて簡単♪「鮭チーズごはん」

秋が旬の鮭を使ったレシピです! チーズを合わせることでカルシウムを補給できます☆

### 【材料(4人分)】

米・・・・・・・・・・1合半  
 すし酢・・・・・・・・大さじ2と2/3  
 プロセスチーズ・・・・・・3個  
 生鮭・・・・・・・・・・120g  
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/8  
 酒・・・・・・・・・・小さじ1  
 青じそ・・・・・・・・・・3～4枚  
 イクラ・・・・・・・・・・30g  
 ※エネルギー(約281kcal/人)、  
 食塩相当量(1.3g/人)

### 【作り方】

- ①米をとぎ、炊飯する。
- ②生鮭に塩と酒をまぶし10分おく。
- ③プロセスチーズは小さく角切りにし、青じそは千切りにする。
- ④②を焼き、骨と皮を取り除き、粗くほぐす。
- ⑤ご飯とすし酢を合わせ、④とプロセスチーズを加えて軽く混ぜ、器に盛り付ける。お好みで青じそとイクラをのせたら出来上がり♪

