

今回のテーマは

# 『破傷風』

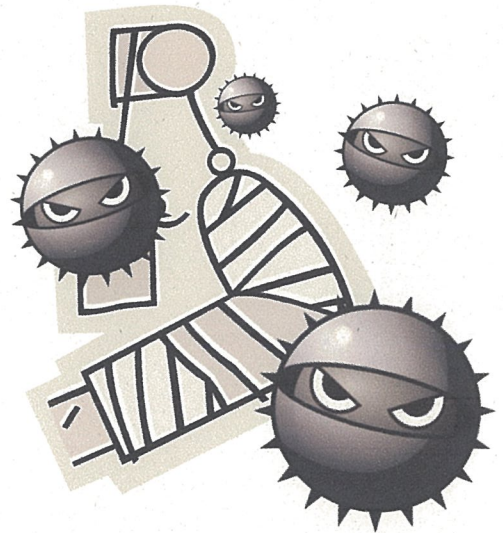
です。



石巻保健所管内で『破傷風』の報告がありました。

破傷風菌は、通常土のなか、土埃の中に芽胞の形で存在し、100℃の加熱にも耐えます。

乾燥した環境下でも 10 数年生き続けます。傷から芽胞が体内に入り込んで感染しますが、本人が自覚しないような小さな傷からでも感染が起こります。毒素による症状で人から人へは感染しません。



！津波に浸水したものは、乾燥していても、破傷風菌が付着している可能性があります。



石巻保健所オリジナルキャラクター  
「てあらいおん」

浸水した自宅内、がれき、田畑などで作業する際は、マスク、厚手の手袋を装備して体を保護しましょう。

作業の後、口がしびれる、口が開きにくいなどの症状があるときは、早めに医療機関を受診して下さい。

※震災後から破傷風の届出 4件

今回のテーマは

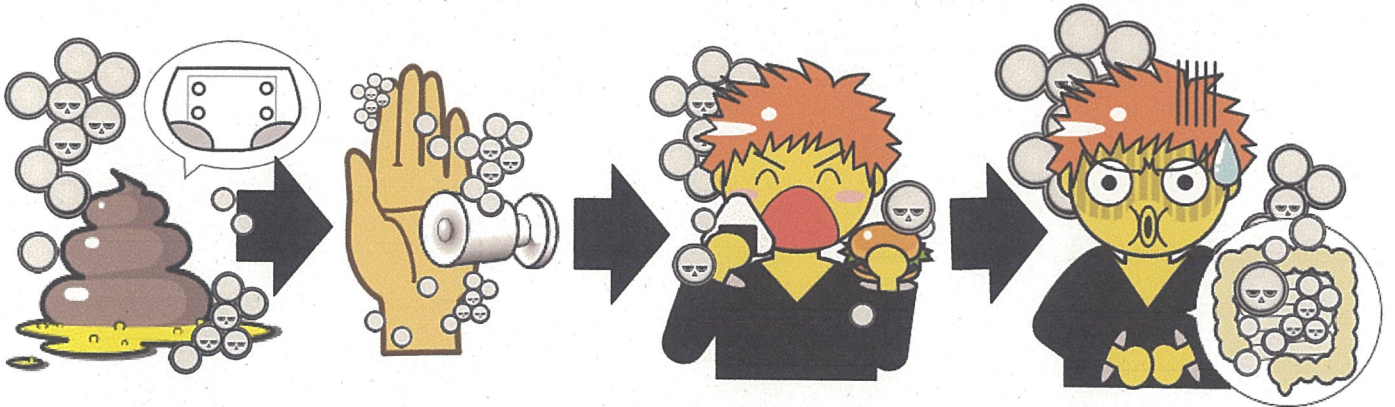
# 『ノロウイルス』

(による感染性胃腸炎) です。



石巻保健所管内で『ノロウイルス』の集団発生がありました。

- ノロウイルス (による感染性胃腸炎) の主な症状：下痢・おう吐・腹痛 など  
感染力が強く、保育園や高齢者施設などで集団発生を引き起こすことがあります。



## ●予防●

ウイルスを手につけないことが重要です。  
こまめに『手洗い』をしましょう！



- ・料理の前
- ・食事前
- ・トイレの後など

※タオルの共用は避けましょう。



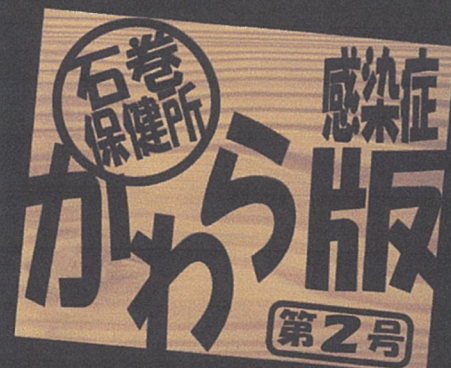
石巻保健所 オリジナルキャラクター  
『てらいおん』

「手洗い」のコツは  
泡をたくさんつけて洗って、  
よくすすぐことだよ。

牡蠣などの二枚貝は十分に加熱して食べましょう。

今回のテーマは

# 『インフルエンザ』 です。



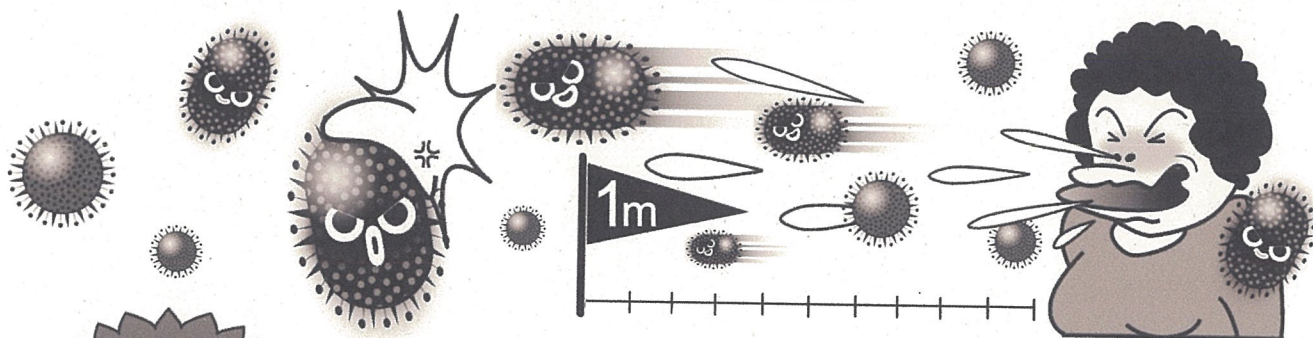
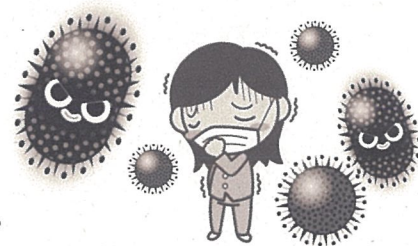
石巻保健所管内で『インフルエンザ』による学級閉鎖が増えています。

## ●『インフルエンザ』の症状は？

- ・インフルエンザは、38℃以上の発熱・咳・のどの痛み等に加えて、頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が現れます。
- ・特に持病のある方や高齢者・乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。

## ●『インフルエンザ』を予防するには？

- ・外から帰ったら、まず「手洗い」をしましょう。
- ・人ごみのなかでは、マスクをしましょう。
- ・十分な睡眠と栄養を取り、抵抗力を高めましょう。また、室内では適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。



石巻保健所 オリジナルキャラクター  
『てあらいおん』

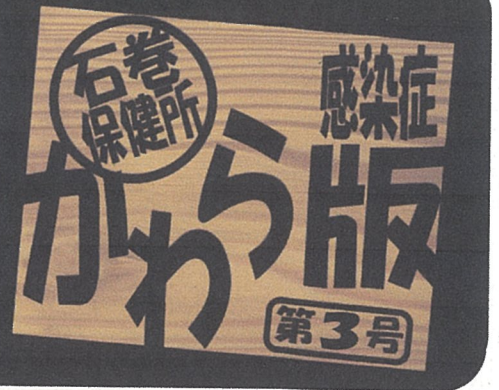
せきやくしゃみが出るときは、  
きちんとマスクをするのが『咳エチケット』だよ。

※マスクがないときは、ハンカチやティッシュで鼻と口を押さえて下さい。

今回のテーマは

# 『ノロウイルスのサイクル』

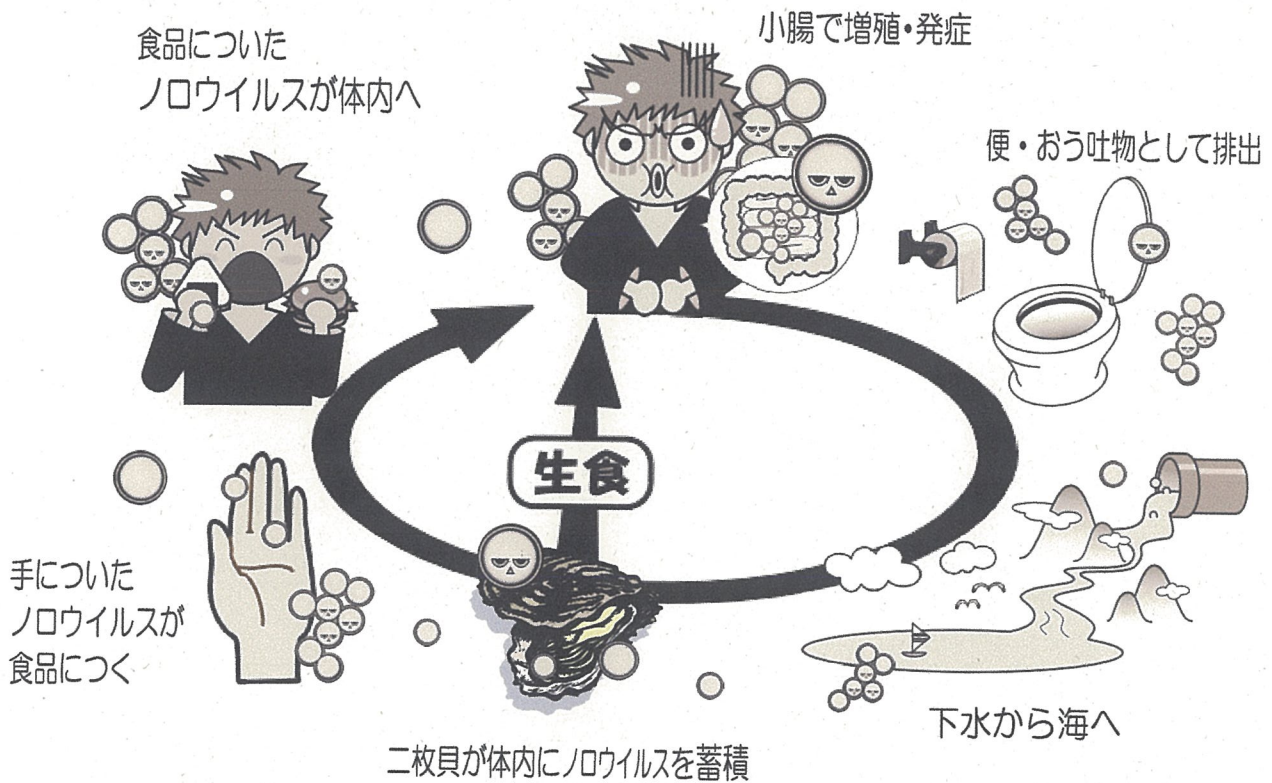
です。



石巻保健所管内で『感染性胃腸炎』の警報が発令されました。

感染性胃腸炎の主な原因は「ノロウイルス」です。

## ●自然界で循環する『ノロウイルス』



石巻保健所 オリジナルキャラクター  
『てあらいおん』

お家でもできる“防ぐポイント”は2つだよ！

『十分な加熱』と『十分な手洗い』

かき  
↓  
牡蠣などの2枚貝

↓  
調理前&食事前&トイレの後

今回のテーマは

# 『マスクの正しいつけかた』

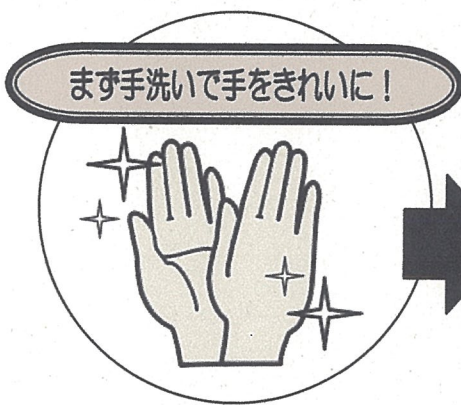
です。



## 冬こそ大切なマスクのエチケット

感染症の自己防衛と、感染症を人にうつさないために正しくつけましょう

●『マスクの正しいつけかた』ポイントは“鼻・頬・あご”の密着感



まず手洗いで手をきれいに!

### ポイント①

鼻の形に合わせ、  
軽く押さえてフィット!



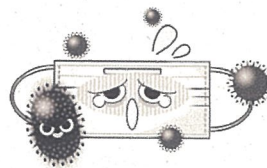
### ポイント③

マスクの脇は?  
頬との隙間なく!



### ポイント②

あごが出ていませんか?  
あごの下まで覆う!



マスクは1日1枚  
使い捨てにしましょう!



石巻保健所 オリジナルキャラクター  
『てあらいおん』

感染症の予防は、まず手洗いだよ!  
そして、咳やくしゃみが出る時は  
マスクをきちんとつけてね!

2012年 1月 18日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話: 0225-95-1430

今回のテーマは

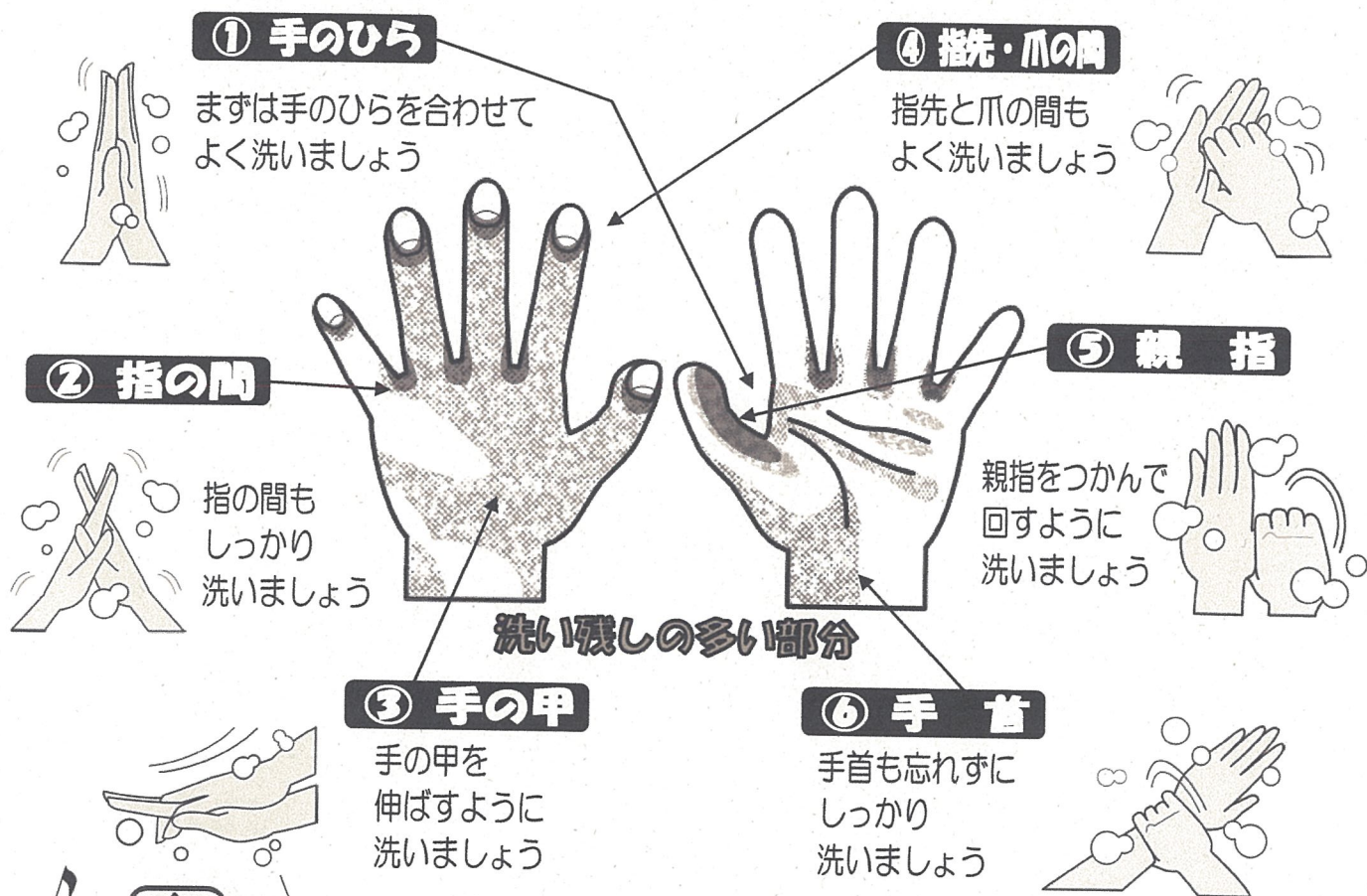
# 『正しい手洗い』

です。



## 正しい手洗いのコツとは？

● 『正しい手洗い』のポイントが6つ。洗い残しをなくすこと！



石巻保健所 オリジナルキャラクター  
『てあらいおん』

理想の手洗いは3分間  
1曲を全部歌うとだいたい3分間  
好きな歌を歌いながら洗うと、  
3分も楽しいよ♪

今回のテーマは

# 『消毒用アルコールの使い方』

です。

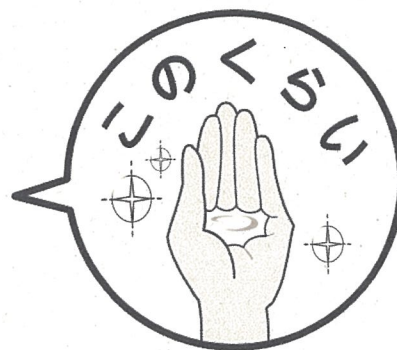


『消毒用アルコール』を使うときのポイントとは？

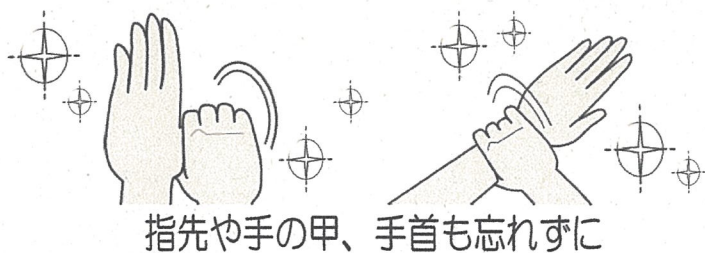
● 『しっかりプッシュ』して『乾くまでまんべんなくぬる』こと

## ①しっかりフッシュ

できるだけ  
手をきれいにしてから



## ②乾くまでまんべんなくぬる



ぬった後は  
ふかないでね!



石巻保健所 オリジナルキャラクター  
『てらいおん』

最近あちこちに置いてあるね。  
見かけたら積極的に使おう!



2012年 2月 1日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマは

# 『咳エチケット』

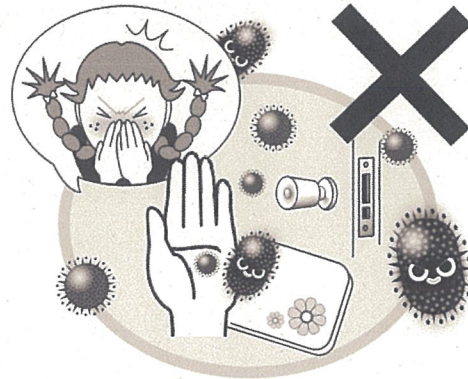
です。



咳・くしゃみはウイルスを含んだ大量のしぶきを周りに飛び散らせてしまいます。  
周りの人にうつさないようにするための工夫が「咳エチケット」です。

## ●基本は『マスク』、ないときは『ティッシュ』で鼻と口をおおきましょう

→『手のひら』や『ハンカチ』は、次にさわるものにウイルスをうつしてしまう可能性があります。鼻と口をおおう時は使い捨てのものがおすすめです。



使ったマスクにはウイルスがいっぱい！  
毎日かえようね。



今回のテーマは

# 『消毒剤の使い分け』

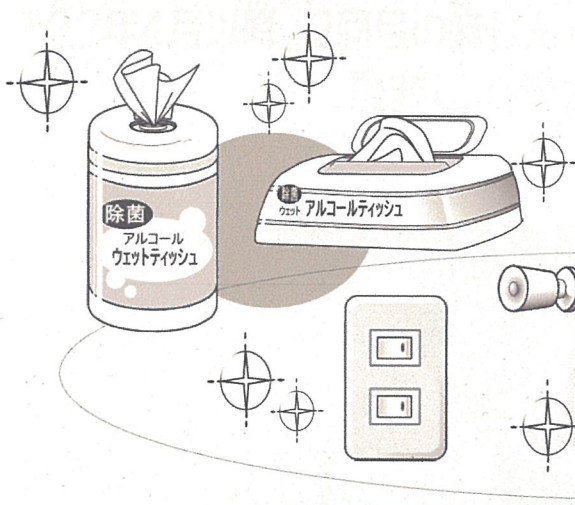
(お部屋編) です。



インフルエンザなどに有効な「アルコール消毒」も、ノロウイルスにはほとんど効果がありません！

●インフルエンザが流行ったときは…

## アルコールで拭く

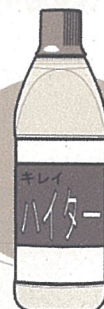


●ノロウイルスが流行ったときは…

## 塩素系消毒剤をうすめて拭く

※金属はサビるので、その後「水拭き」してください

「ハイター」「ブリーチ」  
「ミルトン」「ハイポライト」など



手袋を使ってね！

たくさんの人がさわる所を中心に

※注意：アルコール消毒剤をスプレーするだけでは、  
完全な消毒はできません。

目的にあった消毒剤で『拭き取る』のが基本です。



石巻保健所 オリジナルキャラクター  
『てあらいおん』

『塩素系 (ハイターなど) 消毒剤』のくわしい作り方は、  
石巻保健所のホームページをみてね！

2012年 2月 22日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマは

# 『おう吐物の処理』 です。

おう吐物や便には多量のウイルスが含まれます。正しい処理で感染拡大を防ぎましょう。

## ①処理をする前に

- 必ず窓を開けて、使い捨て手袋・マスクをする



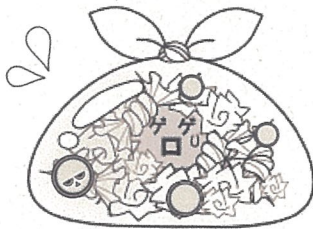
## ②おう吐物を取り除く

- 使い捨ての布・ペーパータオルなどで中心に集めて取り除く



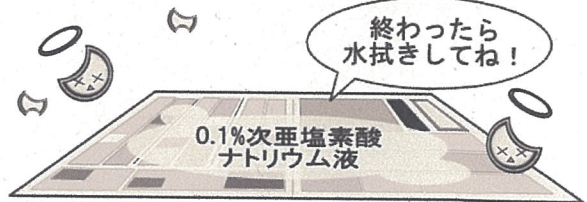
## ③ビニール袋に密封する

- おう吐物はもちろん、拭くときに使ったものは全部まとめ、口を縛っておく



## ④塩素系消毒剤で消毒する

- おう吐物があった場所を新聞紙で覆い、消毒剤に浸して10分間置く



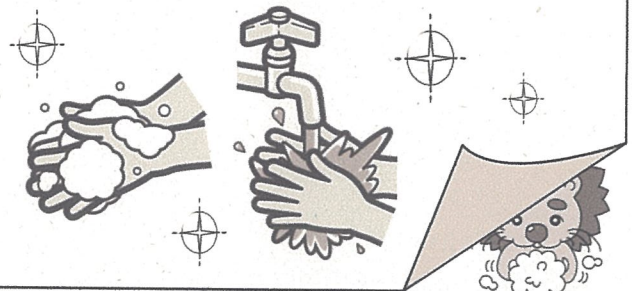
## ⑤ビニール袋で更に密封する

- ③の汚物が入った袋と、使い捨ての手袋・マスクをビニール袋にまとめ、口を縛って捨てる



## ⑥仕上げの手洗い

- 処理後は石鹸でていねいに手を洗う



2012年 3月 7日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマは

# 『はしかの予防接種』

(麻疹)

です。



「はしか(麻疹)」は2回のワクチン接種で確実に予防できます。

## 「はしか(麻疹)」ってどんな病気？

はしか(麻疹)のウイルスに感染した後、10~12日で熱・せき・鼻水などの症状が出はじめます。それから数日すると、首すじ・顔から赤いぶつぶつ(発しん)が出始め、熱も高くなり、発しんは全身に広がります。38℃以上の熱が1週間位続くこともあります。

はしか(麻疹)にかかると肺炎や脳炎を起こすことがあり、1000人に1人位が命を落とすことがあります。

また、感染後10年位してから、亜急性硬化性全脳炎という後遺症がでることもあり、10万人に1人位が発症します。

## 「はしか(麻疹)」を予防するには？

とてもうつりやすく、免疫がないと大人でもかかりますが、  
はしか(麻疹)は ワクチンで予防できます。

はしか(麻疹)の免疫は、ワクチンを2回打つことで得られます。



石巻保健所 オリジナルキャラクター  
「てあらいおん」

中1と高3が『無料』なのは  
平成24年度で最後だよ！  
しっかり受けてね！！



はしか(麻疹)予防接種についてのお問い合わせは、お住まいの市町村窓口まで

2012年3月21日発行  
石巻保健所 疾病対策班 Tel.0225-95-1430