

## 健康



## ノロウイルスに注意

▶特徴…感染力が非常に強く、人の腸管で増殖します。

## ▶主な感染経路

●ウイルスに汚染された食品、特に二枚貝を十分に加熱せずに食べる

●感染者のふん便や嘔吐物に直接またはトイレのドアノブなどを介して触れる

●床に飛散した感染者の嘔吐物の飛沫を吸い込む

▶症状…感染から発症までの潜伏期間は1～2日で、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐などがみられます。通常3日間程度で回復しますが、その後も1週間～1カ月程度ウイルスが便とともに排せつされます。

## ▶予防のポイント

●食事や調理をする前、トイレの後は石けんで手を洗いましょう

●食品は、中心部まで十分に加熱しましょう

●調理器具は、洗浄・消毒し、常に清潔を保ちましょう

●感染者が使用した、食器、下着、トイレのレバー、ふた、ドアノブなども消毒しましょう

※家庭用塩素系漂白剤で消毒すると効果的です。

## ◆消毒液の作り方 (0.05% 濃度)

▶注意…手の消毒には、絶対に使用しないでください。床やドアノブ・手すりなど、物の消毒に使用してください。

①バケツなどに水を3ℓ入れる

②家庭用塩素系漂白剤(濃度6%)を25ml入れる

※使用する量や塩素系漂白剤の濃度により調整してください。

▶使用方法…ゴム手袋などをはめ、ぞうきんなどに十分に消毒液を含ませて拭き、その後水拭きする

※消毒液は素手で触らない。  
 ※詳細は二次元コードからご覧ください。

☎健康推進課

TEL 20-4213

FAX 22-1077



## 講座・教室



## 放送大学 4月入学生を募集

▶内容…放送大学はBS放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。心理・教育・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、幅広い分野を1教科から学べます。

※資料はホームページから、または電話で請求できます(無料)。

▶出願期限…●第1回＝令和8(2026)年2月27日(金)

●第2回＝令和8(2026)年3月16日(月)

## ◆大学説明会(予約不要)

▶とき…12月14日(日)、令和8(2026)年1月11日(日)、2月15日(日)・3月1日(日)13:30～

▶ところ…新潟学習センター  
 岡放送大学新潟学習センター

(随時個別相談可)  
 TEL 025-228-2651



## 歯の用心



柏崎市歯科医師会

☎健康推進課

TEL20-4213

FAX22-1077

## 歯みがきでインフルエンザ予防？

感染症予防と聞くと、手洗いやうがいを思い浮かべる方が多いと思いますが、実は「お口の中を清潔に保つこと」も感染症予防に関係しています。インフルエンザをはじめとする感染症を防ぐ上で、口腔ケアは単に口の中を清潔にするだけでなく、ウイルスが体内に侵入する経路や全身の免疫機能にも関わるからです。

お口の清潔が感染症対策に役立つ理由は主に2つです。

## ①ウイルスの“くっつく場所”をなくす

歯の汚れ(プラーク)や舌の汚れ(舌苔<sup>ぜったい</sup>)にはたくさんの細菌が住みついていて、この細菌が出すタンパク質分解酵素は、インフルエンザウイルスが持つタンパク質を活性化させ、ウイルスが細胞に入り込みやすくなる“手助け”をすると報告されています。適切な口腔ケアで細菌を減らすことで、この“手助け”を取り除くことができます。

## ②免疫システムの維持・向上

お口の健康は、全身の健康と密接に関わっています。歯周病などで炎症があると、悪い菌が、唾液や食物とともに腸に運ばれ、腸内環境のバランスを乱すことがあります。腸は多くの免疫細胞が存在する重要な場所です。腸内環境の悪化は全身の免疫力低下や感染症の重症化につながります。

感染症を防ぐための口腔ケアは、毎日の徹底したセルフケアが基本です。特に就寝前の歯みがきが重要です。歯ブラシに加え、歯間ブラシやデンタルフロス、舌ブラシも使用し、丁寧なお手入れで、お口の中を清潔に保ちましょう。