

ノロウイルスなどによる 感染性胃腸炎にご注意を

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

1～2日の潜伏期間の後、下痢、おう吐、吐き気、腹痛、軽度の発熱等の症状が見られます。

多くは数日で回復しますが、抵抗力が落ちている人や乳幼児、高齢者等は、脱水等により重症化する場合もあります。

患者の便やおう吐物には大量のウイルスが存在していますので、次の点に注意して感染を防ぎましょう。



感染性胃腸炎を予防するために

- 食事の前やトイレの後は、必ず手を洗いましょう。
- 下痢やおう吐等の症状があるかたは、食品を直接取り扱う作業をしてはいけません。
- 患者の便やおう吐物は適切に処理しましょう。
- ノロウイルスには、加熱処理や次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤による消毒が有効です。加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱（85～90℃で90秒以上）して食べましょう。



また、調理器具等は使用後に洗浄、消毒しましょう。

胃感染症について…感染症対策課（☎017-765-5282）

食中毒について…生活衛生課（☎017-765-5293）

今冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の両方に注意しましょう！

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行します。突然の高熱（38℃以上）や体のだるさに加えて、関節痛、頭痛、せき、のどの痛みなどがみられます。高齢者や乳幼児、免疫力が低下しているかたは、肺炎や脳炎などを合併し、症状が重症化する場合があります。昨シーズンは新型コロナウイルス感染症の影響もあり、全国的にインフルエンザの流行はなく、青森市においても同様でした。今シーズンは、両方の感染症の発生状況に注意し、感染予防に努めましょう。

胃感染症対策課（☎017-765-5282）

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を 予防するために

- 流水・せっけんによる手洗いを行いましょう。
- 室内の喚起をすること、乾燥しやすい場合は、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- 多人数では集まらないようにする、または、集まる場合は十分に距離をとりましょう。
- 日頃から、バランスのよい食事、十分な休養をとりましょう。

発熱等の症状があるときは…

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは症状が似ていますので、区別するには検査が必要となります。

- かかりつけ医がある場合：かかりつけ医等に、直接電話して相談しましょう。
- かかりつけ医がない場合：県コールセンターへ電話し、発熱患者等を診察する医療機関の紹介を受けるか、青森市地域外来へ、直接受診しましょう。
- 外出を控え、自宅で休養をとりましょう。
- 感染を広げないために、マスクを着用するなど「せきエチケット」を心掛けましょう。

あおもり健康生活応援レシピ大募集

食から健康づくりを目指し、食に関する知識やアイデアを広く共有するため、みなさん自慢の「あおもり健康生活応援レシピ」を大募集！

応募いただいたレシピは令和4年1月31日に市ホームページで公開します♪

★募集テーマ…「旬の野菜で寒い冬を乗り越える！
体ほかほか野菜レシピ」

★条件…単品メニューで、野菜が使われていること

★対象…市民または市内で活動する団体、給食を提供している施設、調理・栄養関係の高校・大学・専門学校の生徒・学生

【応募・問合せ先】11月30日（火）必着で、申込書（元気プラザ、市民センター等に備付け、または市ホームページからダウンロード）にレシピと工夫した点などを記入し、任意でメニューの出来上がり写真または画像データを添え、郵送またはEメールで、健康づくり推進課（〒030-0962 佃二丁目19-13、☎017-718-2942、✉genki-plaza@city.aomori.aomori.jp）へ

健康づくり推進課 鈴木





つどいの広場「さんぽぽ」 11月のイベント案内

〔開館時間〕 9:00～17:30 (土・日、祝日は16:30まで)

| イベント | 日 時・備考 |
|--|--|
| 赤ちゃん待ち合わせ (0歳児の育児についての 情報交換と交流の場) | ・11/5(金) 1～4か月 ・11/10(水) 5～8か月 ・11/26(金) 9～11か月 いずれも10:30～11:15 各5組(申込順) |
| 初めてのさんぽぽ (プレママ・プレパパ初めてご利用の かた同士楽しく交流しましょう) | 11/14(日) 10:30～11:15 5組(申込順) |
| 転勤族のママあつまれ～ (青森に転入された親子の交流の場) | 11/18(木) 10:30～11:15 7組(申込順) |
| 0歳からのお口ケア (食べる・飲む・お口の機能の発達 は大丈夫?) 講師:土岐志麻さん (とき歯科副院長) | 11/21(日) ①10:00～10:40 1～11か月 ②11:00～11:40 1歳～2歳 各7組(申込順) |

所 対 駅前庁舎 2階 / 0歳～3歳の乳幼児
 申 団 囲 イベントの申込みは11月1日(月) 9:00から電話で、
 つどいの広場「さんぽぽ」(☎017-721-4005)へ

～駅前庁舎ご来庁の際は、
 託児をご利用できます～

手続などでご来庁の際に、予約不要・無料で
 (原則1時間以内) お子さんをお預かりします。

時 月～金曜日(祝日を除く)

9:00～18:00

土曜日、第2日曜日

9:00～17:00

対 概ね1歳から就学前まで



子どもの発達相談

| 相談内容 | 開催日時・対象 |
|---|--|
| ◆「楽しくあ・そ・ぼ!」 ことば等の発達に心配のあるお子さんと 保護者を対象とした相談専門員による個 別相談 | 11/10(水)・30(火) 10:00～11:40 1歳～3歳未満 |
| ◆「はぐくみ相談」 集団生活の困りごとや就学に向けての心 配ごとがあるお子さんと保護者を対象と した相談専門員による個別相談 | 11/15(月) 10:00～11:30 概ね3歳～就学前 |
| ◆「医師相談」 医師によるお子さんの発達に関する相談 | 11/17(水) 13:30～15:30 |

※いずれも2日前までに要予約

所 総合福祉センター
 (中央三丁目16-1)
 申 団 囲 あおもり親子はぐくみプラザ
 (佃二丁目 元気プラザ内、
 ☎017-718-2975) へ

開催場所は
 「総合福祉センター」
 です。あおもり親子
 はぐくみプラザと
 お間違えなく!



11月の 子育て健康相談等の日程

子育て相談 妊産婦と子育て中のかた

- ◆あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)
保育士による相談…毎日(年末年始除く)
 8:30～18:00(電話予約)(☎017-718-2975)
保健師等による相談…月～金曜日(祝日除く)
 8:30～18:00(電話予約)(☎017-718-2983)
- ◆浪岡総合保健福祉センター
 11/4(木) 9:00～10:30(前日までに電話予約)

- ハミガキ相談(歯ブラシ持参)
 仕上げみがきの仕方、親子ふれあ
 い遊び、絵本など
 - 食育相談
 離乳食の進めかた、妊娠中の食事、
 親子ふれあい遊び、絵本など
- ①浪岡総合
 保健福祉センター
 11/4(木)(要予約)
 9:30～10:30
 ②総合福祉センター(中
 央三丁目)※食育相談のみ
 11/16(火)(要予約)
 9:30～12:00
【対象】①②いずれも
 妊産婦と子育て中のかた

【申込み・問合せ】

- ・あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2975)
 …1週間前までに電話予約
 ※総合福祉センターで開催の食育相談もこちらで受付
 します。
- ・浪岡総合保健福祉センター…前日までに、浪岡振興部
 健康福祉課(☎0172-62-1114)へ電話予約



オンラインマタニティ講座

①オンライン講座1 沐浴編

時 内 11月17日(水) 10:00～10:30 / 沐浴

②オンライン講座2 育児準備編

時 内 11月17日(水) 10:45～11:15

内 対 オムツ交換、抱っこの仕方、新生児の特徴

③オンライン講座3 マタニティライフ編

時 内 11月17日(水) 11:30～12:00 / 早産予防、栄養

①～③いずれも、

対 本市に住み票がある妊婦とそご家族

パソコン、スマートフォン、タブレットのいずれか
 で「Zoom」を利用できるかた(データ通信料は利
 用者負担)

内 各5組(申込順)

申 団 11月16日(火)までに、電話またはEメールで、氏名・
 電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・受講希望講
 座を、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984、
 ☒hagukumi-plaza@city.aomori.aomori.jp) へ

