

ノロウイルス 感染を広げないためには

問合せ
保健予防課 ☎430

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒の発生は、12月中旬頃にピークとなる傾向があります。今シーズンは、これまでに流行していないタイプ（遺伝子型GⅡ.17）のノロウイルスが報告されており、流行が拡大する可能性があります。どのタイプのウイルスでも、予防のポイントは変わりません。ノロウイルスの特徴をよく知って、予防しましょう。

◆感染経路と症状

ノロウイルスに汚染された食品を介しての感染と、便やおう吐物に接触した手を介しての感染があります。

主な症状は、吐き気・おう吐・腹痛・下痢等で、通常3日程度で回復しますが、おう吐や下痢による脱水に注意が必要です。

◆予防方法

- ▶ 手洗いの徹底
- ▶ 日頃の体調管理
- ▶ 食品の十分な加熱調理(85℃以上で90秒間以上)と調理器具の消毒



◆おう吐物の適切な処理

換気をし、使い捨てのエプロン・手袋・マスクを着用してペーパータオル等で静かに拭き取ります。その後、塩素系消毒液(右表参照)で浸すように床を消毒します。

おう吐物は遠くまで飛び散るので、その場から半径2m程度と広く消毒し、処理後は必ずせっけんで手を洗いましょう。

感染した人が触った可能性のあるトイレの水洗レバー、ドアノブ等も塩素系消毒液で拭き、使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して燃やすごみとして処分しましょう。

塩素系消毒液の作り方

使用方法・使用上の注意を読んで作ってください。

	0.1%消毒液	0.02%消毒液
使用場所	おう吐物・ふん便で汚れた便座・床など	調理器具・トイレのドアノブ・衣類などの消毒
作り方	水300mlに台所用漂白剤(次亜塩素酸ナトリウムを含むもの)5ml	水1500mlに台所用漂白剤(次亜塩素酸ナトリウムを含むもの)5ml

※詳細は、厚生労働省ホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/>) 内の「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください

アレルギーを防ぐために 冬場のカビ・ダニ 対策を

最近の建物は気密性が高く高温高湿になりやすいため、冬場でもアレルギーの原因となるカビやダニが繁殖しやすくなります。

カビやダニが増えやすい環境

ダニは、温度25℃前後、湿度75%前後を好み、布団やじゅうたんの中で、食べこぼしやフケなどを餌として増えます。カビは、温度25~35℃、湿度70~90%で栄養源となる手垢等の汚れがあると育ちます。

カビやダニが増えると

カビが生えると、食べ物や建物を傷めます。また、ダニの死がいやふん、カビの胞子が空気中に漂い、アレルギー症状を引き起こすことがあります。

カビ・ダニ対策

- ▶ 畳やじゅうたん、ソファ等にはこまめに掃除機をかけましょう。布団は干した後で掃除機をかけると効果的です
- ▶ 寝具やぬいぐるみ、クッション等は洗えるものを使い、定期的に丸洗いしましょう
- ▶ 室温は20℃前後、湿度は50%前後を保ちましょう。また、こまめに窓を開け、換気しましょう
- ▶ 台所・浴室等は、使用後しばらく換気を続け、湿気が残らないようにしましょう
- ▶ 押入れや家具の裏側等には「すのこを敷く」「戸を開ける」「家具と壁の間に隙間を開ける」等をして風通しを良くしましょう
- ▶ 結露しやすい窓にはカーテンを付けましょう。また、寝る前に換気をしましょう

カビやダニでお困りの家庭は

生活衛生課では、カビやダニ対策の相談や、必要に応じてダニアレルギー調査を行っています。

相談・問合せ 生活衛生課 (区役所北庁舎1階) ☎内線426

日本語教室受講生を募集

専門の講師と荒川区国際交流協会のボランティアが、日常会話を中心に親切に指導します。

- 1 対象：区内在住・在勤・在学中で、日本語が母語でない初級の方(日本語学校の学生を除く)。
- 2 費用：昼コース：6000円(テキスト代含む)
夜コース：4800円(テキスト代含む)
- 3 日時：毎週(火)・(木)
昼コース：午後2時~4時(生涯学習センター)
夜コース：午後7時~9時(日暮里ひろば館)
- 4 日程：2016年1月7日~3月24日(22回)
- 5 申込方法：費用を持参し、区役所3階1番窓口の荒川区国際交流協会事務局(文化交流推進課内)にお越しください。
- 6 申込先：荒川区国際交流協会事務局 ☎(3802)3798

일본어교실 수강생을 모집합니다

전문강사와 아라카와구국제교류협회의 자원봉사자가 일상회화를 중심으로 친절하게 지도하여 드립니다.

1. 대상：아라카와구내에 거주·재근·재학중으로 일본어가 모국어가 아닌 초급수준 정도의 분.
(일본어학교학생은 제외)
2. 비용：낮교실6,000엔(교과서대포함)
밤교실4,800엔(교과서대포함)
3. 일시：매주 화·목요일(주간) 오후2시~오후4시(쇼가이학쿠슈센터)
(야간) 오후7시~오후9시(닛포리 히로바칸)
4. 일정：2016년 1월 7일~3월24일(22회)
5. 신청방법：수강료를 지참하시고 아라카와구청3층1번 창구 아라카와구국제교류협회 사무국(문화교류추진과내)으로 오십시오.
6. 신청장소：아라카와구국제교류협회 사무국
전화03-3802-3798

日语教室招生

由专职讲师和荒川区国际交流协会的志愿者以日常会话为中心进行亲切地指导。

1. 对象：在荒川区居住、工作或上学，母语不是日语的正在初学日语的人士。(日语学校的留学生不可)
2. 费用：白天：6,000日元(包括教材费)
晚上：4,800日元(包括教材费)
3. 时间：每周二、四
白天课程：14:00~16:00(生涯学习中心)
晚上课程：19:00~21:00(日暮里广场馆)
4. 日程：2016年1月7日~3月24日(22次)
5. 报名方法：请带上学费直接到区役所3层1号窗口荒川区国际交流协会事務局报名(文化交流推进课内)。
6. 报名处：荒川区国际交流协会
电话：03-3802-3798

We are inviting you to join our Japanese Language Classes for foreign Residents

A professional instructor and volunteers of the Association for Arakawa International Communications teach you basic Japanese in friendly atmosphere.

1. Eligibility: Non-native Japanese speakers living, working or studying in Arakawa City and who only know basic Japanese. Students of Japanese language schools can not apply.
2. Fee: Daytime course: 6000 yen
Evening course: 4800 yen (Including a textbook)
3. Date & Time: Every Tuesday and Thursday
Daytime Course: 2 p.m.-4 p.m. (Shogai Gakushu Center)
Evening Course: 7 p.m.-9 p.m. (Nippori Hiroba Kan)
4. Term: January 7th - March 24th, 2016 (22 lessons)
5. Application: Please visit our office bringing application fee.
6. Place for Application: Association for Arakawa International Communications (Arakawa City Office, 3rd floor, Counter No.1 Culture and Exchange Promotion Section)
Tel: 03-3802-3798