



感染症や食中毒を予防しよう!

予防のために、まずは正しい手洗いを身につけましょう



～正しく手を洗おう～

- 手洗いの前に…
 - ・爪を短く切りましょう
 - ・時計や指輪は外しましょう
- 手洗い中は…
 - ・石鹸と流水でしっかり洗いましょう
 - 爪の間、指の付け根、手首などは洗い残しに気をつけましょう
- 手洗い後は…
 - ・清潔なタオルか、ペーパータオルでしっかり拭きましょう



新型コロナウイルスQ&A

Q. 感染を予防するためにはどうすればいいの？

A. 手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染予防の実施や不要不急の外出自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。密閉空間、密集場所、密接場面という3つの条件がある場所では感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。(厚生労働省 HP より)

Q. 子どもにもマスクを付けさせたほうがいい？

マスクを嫌がる、マスクが手に入らない場合はどうしたらいい？

A. 感染している人のくしゃみや咳を直接浴びないという点からはマスクの利点がありますが、小さいお子さんでは嫌がる方も多いと思います。子どもの感染者の多くが家庭内で親から感染しているので、まずは保護者の方が感染しないことが重要です。家族皆さんで手洗い等をして予防に努めましょう。

(日本小児科学会 HP より)

食中毒予防3原則

1
菌・ウイルスを
つけない

↓

洗う
食品、手、調理器具はしっかりきれいに洗う。

おお 覆う
菌がつかないように、食品はふたやラップフィルムで覆って保存。

2
菌・ウイルスを
増やさない

↓

冷蔵
常温で放置せず、冷蔵庫で保存する。

長々と食べない
ダラダラせずに手際よく食べ、残ったものは冷蔵庫へ。

3
菌・ウイルスを
殺菌する

↓

加熱
食品内部まで十分火を通す。

調理器具
こまめにしっかり洗い、定期的に消毒する。

喫煙・受動喫煙について

平成30年7月 健康増進法改正により、

令和2年4月から受動喫煙対策が強化されました。

<喫煙>

喫煙によって約5300種類の化学物質が発生し、その中には発がん性のある有害物質が約70種類含まれています。これらの有害物質は肺に入り、血液を通じて全身に運ばれていきます。

たばこの3大有害物質		
ニコチン 血管を収縮させ、動脈硬化を促進させる。	タール 発がん性物質や有害物質を含んでいる。	一酸化炭素 動脈硬化や心臓病のリスクを高める。

喫煙の害

日本の喫煙に関する病気で亡くなった方は毎年12~13万人といわれています。

日本人では20歳より前に喫煙を始めると男性は8年、女性は10年も寿命が短くなります。



★35~40歳で禁煙すれば喫煙前の余命を取り戻すことができる

★50歳で禁煙したら6年、60歳なら3年寿命を延ばすことができるといわれています！

5月31日は世界禁煙デーです。令和元年度に丸亀市で妊娠届けを出した方の42%のパートナーさんが喫煙していました。(妊娠届け時アンケートより) 周囲にたばこを吸っている方はいらっしゃいませんか？ 家族みんなで喫煙について考えてみましょう！



<受動喫煙>

たばこの先端からでる副流煙を吸い込むことで発生します。副流煙は喫煙者が吸い込む煙よりも有害物質を多く含んでいるため少量でも健康への影響があるといわれています。

副流煙に含まれる有害化学物質は主流煙の…

- ・ニコチン 2.8~19.6倍
- ・タール 1.2~10.1倍
- ・一酸化炭素 3.4~21.4倍

特に妊婦や子ども、高齢者は受動喫煙の影響を受けやすいので配慮が必要です。

子どもへの害

乳幼児突然死症候群 (SIDS) の原因となる

呼吸器症状 (咳・たん・息切れ) が出やすくなる

中耳炎になりやすくなる

加熱式たばこについて

煙が見えにくいものもありますが、喫煙者が吐き出した煙の中には有害物質も含まれています。どのような健康被害があるか明らかにはなっておりませんが、受動喫煙が発生します。