

# こんにちは！ 保健師です



村上保健師  
手洗い・うがいで、  
感染症を  
予防しましょう。

## インフルエンザは、 どんな病気？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって主に冬期に流行する感染力の強い病気です。感染後、1～2日の潜伏期間ののち急激に発病します。

### 症状

悪寒、頭痛、のどの痛み、関節痛などから始まって、高熱がでます。また、食欲不振、嘔吐や下痢、筋肉の痛みやだるさなど、全身に症状が現れます。

### 手当て

高熱が出ることや、感染初期に飲むと有効な薬剤もあるため、早めに医療機関

を受診しましょう。インフルエンザにかかったら温かくして安静にし、頭を氷枕などで冷やします。そして、十分な水分補給と、消化の良い食事を心がけてください。

### 予防

流行時は、外出後の手洗いやうがい、過労や睡眠不足に気をつけて家族そろって予防に努めましょう。また、ワクチンを接種することで重症化を防ぎ、症状を軽くすることができます。特に免疫力の高くない高齢者や乳幼児、病気にかかりやすい方、受験に向けて体調管理に気をつけている

受験生などは接種することをおすすめします。

高齢者インフルエンザワクチン接種費用を助成しています

65歳以上の高齢者の方は、千円の自己負担でワクチンを接種できます。健康づくり対策係で随時受付していますので、接種を希望される方はご連絡ください。また、町外の医療機関で接種した方も対象となりますので、詳しい内容についてはお問い合わせください。



## ノロウイルス感染（感染性胃腸炎）ってどんな病気？

感染性胃腸炎は食品や水を介してウイルスに感染し、下痢や嘔吐などの症状を引き起こす病気です。冬

に流行することが多く、潜伏期間は1～2日です。加熱不十分な力キなどの2枚貝を食べて感染したり、ウイルスが含まれる排泄物や嘔吐物から感染する場合もあります。

### 症状

発熱、下痢、腹痛、吐き気、嘔吐などの胃腸炎の症状が現れます。発熱が先に現れたり、下痢が遅れて現れたり、発熱を伴わず、下痢のみの場合もあります。

### 手当て

水分をこまめにとり、水分不足（脱水症）に注意してください。特に、体力の弱い乳幼児、高齢者は水分と栄養の補給を十分に行い、体力を消耗しないようにしましょう。

### 予防

食品を調理する際には、十分な加熱が必要です。また、家庭内で感染者ができた時は、感染者の排泄物や嘔吐物にはウイルスが存在しているため、トイレに

行った後や嘔吐物を処理した後はよく手を洗うことを心がけましょう。特に乳児が感染した場合は、おむつ交換によって感染することもありますので、注意が必要です。



## 日頃の体調管理が大切です

病気を予防するためには、普段から規則正しい生活を心がけ、栄養、休養をしっかりと取り、体調を整えておくことが重要です。手洗い・うがいも有効な予防手段ですので、ご家庭では是非実施してください。ただん寒くなってきましたが、病気に負けず、元気に過ごしたいものですね

## S Lニセコ号運行中

S Lニセコ号が、9月17日から11月3日までの土・日・祝日に延べ18日間運行しています。S Lニセコ号は、札幌駅を出発し、終点の蘭越駅には12時27分に到着、5分間停車し、12時32分に発車します。

レトロな客車とカフェカーには、暖炉風ストーブを配置しています。

最終日の11月3日には、「らんこし米」が当たるイベントも行います。一度乗車してみたいかがですか？



**決勝大会** 11月5日  
午前10時から  
会場：山村開発センター

日本一のお米を決める、米1グランプリが、11月5日、山村開発センターを会場に開催されます。

決勝大会に先立ち、予選審査が、10月18日から20日まで行われ、その予選審査で、上位30位以内となったお米を決勝進出とし、決勝会場で公募審査員等による官能審査（食味審査）を行い、順位を決定します。

決勝大会では、おにぎり無料試食会や米粉料理無料試食会、お米に関するクイズ大会など楽しいイベントを開催する予定です。

特別審査員には、映画「極料理人」の原作者で、テレビでも活躍されている作家の西村淳さんも担当します。

日本一のお米が決まる瞬間を見てみませんか？

コミュニティ助成事業で

「煙体験ハウス1張と煙発生装置」

を購入

羊蹄山ろく消防組合消防署蘭越支署では、財団法人自治総合センターの地域防災組織育成助成事業により煙体験ハウス1張と煙発生装置一式を整備しました。今回整備した煙体験用資機材は、消防訓練等で煙体験を実施することで、町民の防火思想の高揚を図るため整備しました。この事業は、自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源として社会貢献広報事業により、町民の健全な発展を図るため、宝くじの助成金で整備しているものです。

