

## 感染症に気を付けましょう

問合せ…健康づくり推進課(☎025-520-5711)

## インフルエンザ

インフルエンザは、一旦流行すると短期間で感染拡大します。一人一人が感染しない、させないよう心がけましょう。

## ●インフルエンザを予防する6つのポイント

## ①咳エチケット

飛沫感染を防ぐため、咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。

## ②外出後の手洗いなど

流水・せっけんによる手洗いや、アルコール製剤による手指の消毒を行いましょう。

## ③適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

## ④十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心がけましょう。

## ⑤人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。人混みへ出かける場合は、滞在時間を最小限にとどめ、マスクを着用しましょう。

## ⑥流行前の予防接種

予防接種は、発症予防や重症化防止に有効とされています。

## ノロウイルス

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、特に冬季に流行します。主な感染経路は、便や嘔吐物からの二次感染、人から人への飛沫感染、汚染された食品を食べた場合などです。

主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。通常1~2日で治りますが、子どもや高齢者などは重症化することがあります。また、症状が治まっても、1週間から1カ月程度はウイルスの排出が続くことがあるため、注意が必要です。

## ●日頃の予防対策

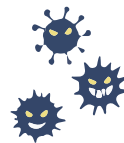
○調理や食事の前、トイレの後は、必ず流水、石けんで手を洗う。

○下痢や嘔吐などの症状がある人は食品を直接取り扱わない。

○加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱する(中心部が85℃~90℃かつ90秒以上が望ましい)。

○調理器具は使用後に洗浄・殺菌する(0.02%に薄めた塩素系漂白剤で浸すように拭く、85℃以上の熱湯で1分以上加熱するなど)。

○感染者の便や嘔吐物は、手袋などを着用し、ウイルスが飛び散らないよう静かに拭き取った後、0.02%に薄めた塩素系漂白剤で床を浸すように拭き取り、水拭きする。使用したタオルなどはビニール袋に密閉して廃棄する。



## 12月の献血バス運行日程

問合せ…健康づくり推進課(☎025-520-5712)

新潟県赤十字血液センターでは、献血Web会員サービス「ラブラッド」からの予約をお勧めしています。ラブラッド会員でない人や初めて献血に協力したい人も利用できます。

実施日	受付時間	会場
5日②	10:00~12:00 13:30~16:00	イオン上越店 (毎月第1火曜日と第3・4曜日に実施しています)
17日③		
24日③		

献血は最も身近なボランティアです

詳しくは



献血キャラクター  
けんけつちゃん

## 所得の少ない子育て世帯への生活支援特別給付金の申請はお早めに

まだ申請していない人は期限までに手続きしてください。なお、申請が不要な人には振り込み済みです。

他支給額=児童1人につき5万円 申請 令和6年3月29日⑤までに申請書類一式を、こども政策課(☎025-520-5726)または各総合事務所に提出(郵送の場合は令和6年3月31日⑤消印有効) ※申請書は市ホームページからダウンロードできます

## ●申請が必要となる世帯

令和5年3月31日時点で18歳未満の子(障害がある場合は20歳未満)を養育している世帯で、次のいずれかの世帯

## ○ひとり親世帯(収入が児童扶養手当を受給できる水準の世帯)

①公的年金の受給により、令和5年3月分児童扶養手当を受給していない世帯

②令和5年3月分の児童扶養手当を受給していないが、物価高騰の影響を受けて家計が急変し、令和5年1月以降の収入が児童扶養手当を受給できる水準にある世帯

詳しくは



## ○ひとり親世帯以外(収入が住民税非課税の水準の世帯)

①令和5年度(令和4年分)住民税が非課税の世帯

②令和5年度(令和4年分)住民税が課税されているが、物価高騰の影響により収入が下がり、令和5年1月以降の収入が、住民税非課税の水準にある世帯

詳しくは

