



#広がれありがとうの輪

**STOP! 感染拡大**  
— COVID-19 —



12月ほけんだより

今年もあと1か月となりました。冬場は色々な感染症が流行しやすい時期です。手洗い、うがい、定期的な換気とともに食事と睡眠を十分にとって元気に過ごしましょう。



## 感染性胃腸炎に注意しましょう

感染性胃腸炎は多種多様な原因による症候群ですが、冬の時期はノロウイルスやロタウイルスが原因となることが多いです。

潜伏期間：ノロウイルスは12～48時間、ロタウイルスは1～2日

感染経路：経口感染、接触感染、飛沫感染

吐物や便からの二次感染に注意が必要

症状：嘔吐と下痢。ロタウイルスに罹った場合、便が白くなることがある。

予防方法：石けんと流水による手洗いの励行。

加熱の必要な食品は中心部までしっかり加熱。

（85～90℃、90秒以上の加熱が有効）

ロタウイルスは予防接種（定期接種）がある。

### ☆ 汚物のついた衣類等は消毒してから洗濯しましょう



- ・ 作業中はマスクと手袋を使用しましょう。
- ・ 衣類等についた汚物を十分に落としします。洗剤を入れた水で揉み洗いし、汚物を含んだ水はトイレに捨てます。（水の濁りや汚物が見えなくなるまで繰り返しましょう）
- ・ 約0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液（※以下参照）に30分以上浸して消毒するか、85℃以上の熱湯に5分以上浸して消毒します。その後洗濯します。（次亜塩素酸ナトリウム溶液に浸けると色落ちする可能性があります）
- ・ 汚物を流したトイレは、約0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒します。

### ☆ 約0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液の作り方

ハイター等の家庭用塩素系漂白剤（濃度5～6%）

原液10ml+水500ml もしくは 原液20ml+水1L

なお、酸素系漂白剤（ワイドハイター等）は消毒効果がありません。また、感染性胃腸炎の原因ウイルスにアルコールは効果がありません。





## 12月給食だより

冷え込む季節となりましたが、三食しっかり食べて病気に負けない体づくりを目指しましょう。

冬野菜はしっかり煮込むと甘味が増えて野菜が苦手なお子さんでも食べやすくなります。

今回は冬の給食メニューの定番「すきやき」のレシピを紹介します。野菜たっぷりで甘めの味付けなのでお子さんにも食べやすいメニューです。

### すきやき (大人2人・子ども2人分)

#### 材料:

- ・牛肉 120g
- ・白菜 300g
- ・玉ねぎ 1個
- ・人参 1/2本
- ・焼き豆腐 1丁
- ・すきやきふ 12g
- ・糸こんにゃく 100g
- ・白ねぎ 1/2~1本

#### 〈調味料〉

- ・砂糖 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ2

#### 【作り方】

- ①食材は食べやすい大きさに切っておく。
  - ②牛肉、玉ねぎ、人参を炒める。
  - ③火が通ったら他の食材と調味料を入れて、煮込む。
  - ④野菜に火が通ったら、味を整えて出来上がり。
- ★食材や調味料はお好みで調整してください。



## 12月の乳幼児健診

健診対象者には健康センターからお知らせが郵送されます。すべての健診が予約制です。健診のお知らせが届いたら内容をよくご確認ください、それぞれの実施場所に予約をしてください。

健診名	対象者(生年月日または生まれ月)	内容	実施場所
4か月児健診	健診のお知らせをご覧ください	個別	健診のお知らせに掲載している 市内実施医療機関
10か月児健診	令和4年1月生まれ	健診	
1歳6か月児健診	令和3年5月生まれ	集団 健診	宝塚市立健康センター
3歳児健診	令和元年6月生まれ		
1歳6か月児 歯科健診	健診のお知らせをご覧ください	個別 健診	健診のお知らせに同封している 市内実施歯科医療機関 ※健康センターで実施する日もあります。
3歳児歯科健診			

新型コロナウイルス感染拡大により健診を中止していた為、1歳6か月児健診、3歳児健診は対象月を過ぎていても受診可能です。健診をまだ受けていない方は、健康センターにお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染状況により、変更する可能性があります。最新の情報については市ホームページ(乳幼児の健診について ID 1000531)をご覧ください。

