

119番だより



中央消防署 Tel 23-2013

火の取扱いには注意しましょう!



火災・救急発生状況

種別	12月	累計	昨年
建物	1	18	+7
林野	0	4	+1
車両	0	1	-1
その他	1	4	-2
救急	181	1914	+86

朝・晩も冷え込み、肌寒い季節です。ストーブ・ファンヒーターなどの暖房器具を使用することが多いのではないのでしょうか。これらの暖房器具の危険性を改めて認識し、適切に使用しましょう。

● ストーブ・ファンヒーターの使い方

- ①ストーブの近くに洗濯物や雑誌、チラシなど燃えやすい物は置かないようにしましょう
- ②スプレー缶をストーブの上や前に置くと、破裂する危険があるので置かないようにしましょう
- ③換気をしないと不完全燃焼により気分不良を起こしたりするので1～2時間に1回は換気をしましょう
- ④給油を行う際は火が必ず消えたことを確認してから行いましょう
- ⑤家を出る際は少しの時間でも必ず火を止めたことを確認してから出かけるようにしましょう

正しい使い方をして、火災のない安心・安全なまちづくりをしましょう。

知恵袋

ノロウイルス胃腸炎の予防と治療について

救急科
医師 川名 遼 先生



最近、下痢、発熱を起こす患者さんが増えてきました。皆さんはノロウイルスという言葉を知っていますか。ノロウイルスは手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し嘔吐、下痢、腹痛、微熱などを起こすウイルスです。ノロウイルスは感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいので、注意が必要です。その7割は11月～2月に発生しており、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによると考えられます。ノロウイルスの感染経路には大きく分けて2つのルートがあります。

- ①カキなどの2枚貝によりウイルスを飲み感染するルート
- ②患者の便や吐物に触れた手を介する接触感染するルート

感染した場合は約24～48時間で嘔

吐、下痢、腹痛、微熱などの症状が出てきます。通常、これらの症状が1～2日間続いた後に治癒し、後遺症もありません。また、健康で体力のある人は、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。ただし、子どもやお年寄りなどでは重症化することがありますので、特にご注意ください。

ノロウイルスにはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られるので以下の予防対策を徹底しましょう。

- ①食事前、トイレ後、調理前後は石けんでよく洗い流水で十分に流しましょう。
- ②食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう。
- ③調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔に。

110番だより



小林警察署 Tel 23-0110

インターネットの安全な利用のために



交通事故発生状況

種別	12月	累計	昨年
人身	37	330	-9
物損	92	928	+31
死者	0	1	-1
負傷者	50	393	-2
全国死者	4117	(昨年同月比 +4)	

● スマートフォンが狙われています

スマートフォンはアプリをダウンロードすればいろんなことができ便利ですが、そのアプリの中に悪意のあるものが含まれています。そのため、便利と評判のアプリでも信頼できるサイトのもの以外はインストールしないようにしましょう。スマートフォンは携帯電話というより、電話ができる小型のパソコンです。細心の注意を払って使用しましょう。

● 子どもにスマートフォンを持たせるときにはフィルタリングを

インターネットの世界には、有害な情報があふれています。子どもがインターネットで有害な情報に接することは、事件に巻き込まれる原因になります。子どもに持たせた、子どもが何をしているか、関心を持つようにしてください。

- 子どもにスマートフォンなどを持たせるときは、お店でフィルタリングをかけてもらってください
- 現在は、音楽プレーヤーやゲーム機でもインターネットが使えます。子どもがどのようなことに使っているのかしっかり把握しましょう

レシピ考案者
ヘルスマイト 椎原 美智子 さん

1日に野菜料理を小鉢で6皿食べましょう。
目標 350g!!

ヘルスマイトさんおすすめ
元気アップメニュー

Vol.098

万能こうじの和え物

1人分のエネルギー
49kcal
塩分 0.4g

●材料 (2人分)
【万能こうじ】
・こいくちしょうゆ…50g
・みりん…75g
・はちみつ…大さじ1/2
・麦こうじ…125g
・納豆…100g
・塩こんぶ…15g
・人参…1/2本
【万能こうじの和え物】
・万能こうじ…40g
・ホウレン草…120g

●作り方

- ①鍋に、しょうゆ、みりん、はちみつを入れて、火にかけ、温まったら、火を止める。
- ②①が温かいうちに、麦こうじを入れて混ぜる。
- ③②に、納豆、塩こんぶ、せん切りした人参を加え、全体が冷えてから、冷蔵庫に1日置いて、万能こうじのできあがり!
- ④ホウレン草を食べやすい長さに

切って万能こうじとあえて、できあがり!

●ワンポイント
こうじには多くの酵素が含まれています。酵素には食べ物の栄養を分解して消化・吸収を助ける役割があります。万能こうじの保存期間は、冷蔵庫で2週間程度です。野菜の和え物のほか、焼いたお肉、蒸した魚、豆腐など、調味料の代わりに使ってみてください。