



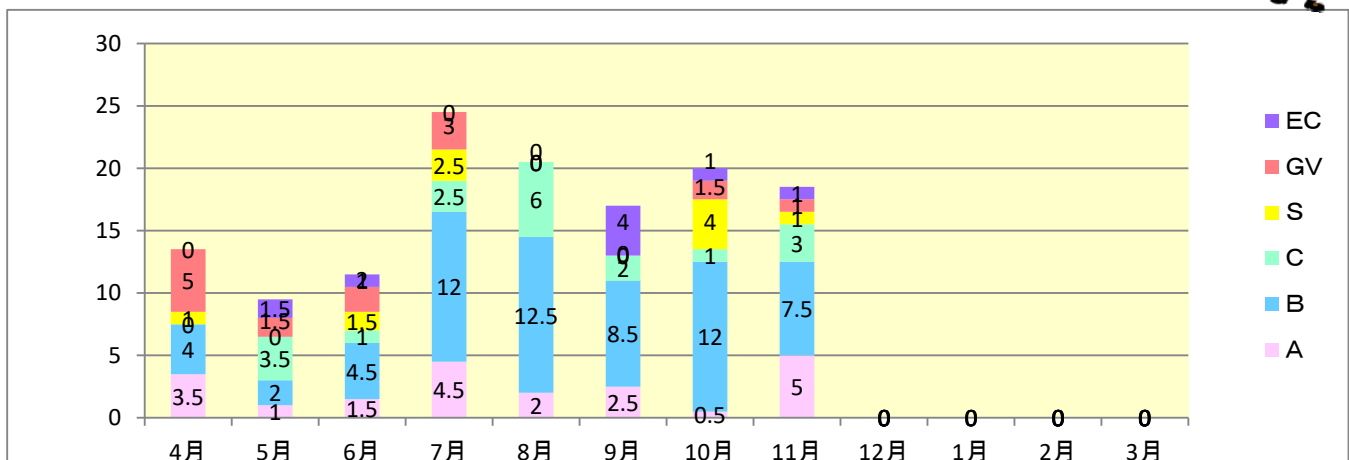
2019.12. 西川 発行

12月になり、益々寒くなってきましたね！

健康に新年を迎えられるよう、手洗いうがいの徹底を行い、体調管理に気を付けましょう♪

## ■12月末分まで突発休UP！

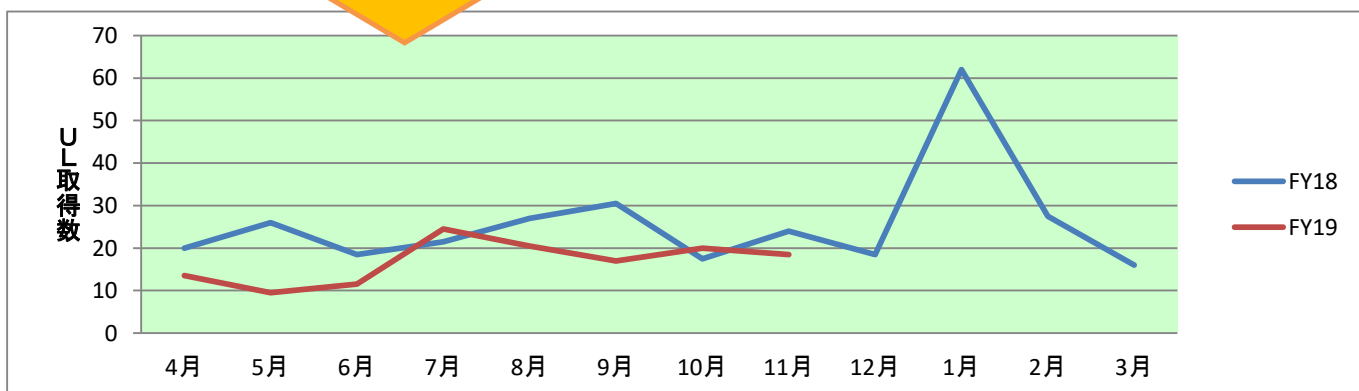
前年度よりも減少できる様、一人ひとりが認識し、健康について意識をしてください♪



## ②SPK全体のUL件数 前年度比較

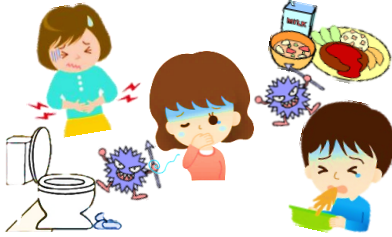
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	11月までの合計
FY18	20	26	18.5	21.5	27	30.5	17.5	24	18.5	62	27.5	16	185
FY19	13.5	9.5	11.5	24.5	20.5	17	20	18.5					135.0

昨年度より **-27.0 %** 減少中◎



# ノロウイルス予防方法

ノロウイルスは10月～11月頃から発生件数が増え、12月～1月に流行のピークとなります。



食中毒を引き起こす細菌のほとんどは、食品の中で増殖します。しかし、ノロウイルスは人の十二指腸や小腸などの腸管でしか増殖しないという特徴があります。ノロウイルス患者の嘔吐物や便が人の手などを介して、物や食品に触れ、人の口に入ってしまうことが発症の原因となっています。また、冬の寒さによって人の体温は下がり免疫機能も下がるので、ウイルスに感染しやすい状態になっていることも、冬にノロウイルスが流行時期を迎えるひとつの理由と言えます。

## ☆ 感染を防ぐための予防対策

### ① 手洗いをしっかり行いましょう

手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。帰宅時や調理を行う前、食事前、トイレの後に、流水と石鹸による手洗いを行いましょう。また、手洗い場や水道が近くになく、すぐに手洗いが出来ない場合は消毒用エタノールを使って消毒を行いましょう。※次亜塩素酸系の消毒剤は人体への刺激が強いため、手指・体の消毒には絶対に使用しないでください。



● 最も洗い残ししやすい部分  
● やや洗い残ししやすい部分

### ② 食品はしっかり加熱しましょう

特に貝類（主に牡蠣、シジミ、アサリなどの二枚貝）はしっかり加熱した状態であれば感染しませんが、お年寄りや子供、大人であっても体調の悪い人が、生や不十分な加熱状態で食べると、感染するリスクが高まります。二枚貝を食べるときは、中心部まで十分加熱調理（85～90℃で90秒以上）しましょう。抵抗力の弱い高齢者や赤ちゃんは避ける方が無難です。一般的にウイルスは熱に弱く、加熱によりウイルスは失活します。

### ③ キッチンや調理器具の消毒

ノロウイルスには85度以上で1分以上の加熱と塩素系消毒(次亜塩素酸ナトリウム)の消毒が有効です。ただし次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食（さび）させる性質があるので、包丁などの金属製調理器具や食器類はアルコールによる二度拭き、または、熱湯（85℃で1分以上）による加熱がよいでしょう。二枚貝を調理する場合は専用の調理器具を用いるか、使用のたびに、熱湯消毒するなどの対策を行いましょう。



### ④ 頻繁に手で触れるものを清潔に保つ

手や食器、調理器具類を清潔にすることはもちろん、ドアノブや手すり、トイレ、イスなど、家族皆で使用する共有箇所のウイルス除去も大切です。特に、トイレの便座から検出されたノロウイルスの数が最も多かったというデータがありますので、日頃からこまめに消毒しておきましょう。

初期症状として発熱や頭痛だけの場合もありますが、「嘔吐や下痢はないし、ただの風邪だろう」と思いこんで、あとから嘔吐や下痢症状が出ることもありますので、**流行時期にはノロウイルスの感染を疑ってみることも必要**です。

また、中には感染しても免疫が強く、全く症状が出ない人もいますので注意が必要です！

参考サイト

<https://www.noro-virus.jp/prevention/> <https://moomii.jp/kosodate/norovirus-epidemic-period.html>

# 本気のラジオ体操を実施しました！！！！

11月28日(木)、大会議室で本気のラジオ体操を実施しました！  
先日JSATさんのIMZの講師をお呼びした企画にJOINさせて頂きましたが、  
今回はWellnessメンバーが先生となって、業務後に実施しました！  
皆さんおなじみのラジオ体操ですが、実はこんなにたくさんの効果があります！



## ラジオ体操でどんな効果が？

### 健康増進

～全身の筋力・心肺機能がアップし、体が温まり疲れにくくなります。また、体の隅々まで酸素が行き渡り、リフレッシュ効果や美肌効果も期待できます！！

### 柔軟性アップ

～ラジオ体操は全身のストレッチとも言えます。けがや故障をしにくくなるだけでなく、将来的にロコモティブシンドロームの予防にも役立ちます。

### 腰痛改善

～腰回りの筋肉をほぐしたり、背中や足の裏側をストレッチすることで腰への負担を減らします。正しい姿勢を取るよう意識するだけでも腰へのストレスが減り、腰痛改善につながります。

### 肩こり改善

～ラジオ体操には肩甲骨を意識する動きがたくさん取り入れられています。腕を回す運動、体を横に曲げる運動、体の前で腕をクロスさせる動きなどがありますので、このあと実践していきましょう！！

Wellnessメンバーが今日のためにたくさん練習してくれました！ ⇒



ひとつずつポイントをおさらいした後は、IMZの動画に合わせて通して本番！高津社長や後藤センター長にもご参加頂きました！ ←



たくさんのご参加、  
ありがとうございました！！