

# 新宿区長 選挙



## 投票日は 11月9日(日) 午前7時 ～午後8時

投票日当日に投票  
所に行けない方は、  
「期日前投票」がで  
きます。

投票日当日とは異  
なり、いずれの期日前  
投票所でも投票でき  
ます。

【期日前投票の日時】  
11月8日(土)まで、午前  
8時30分～午後8時

【期日前投票所】  
▼区役所第1分庁舎  
1階ロビー  
▼各特別出張所(10か  
所)  
【問合せ】区選挙管理  
委員会事務局(第1分  
庁舎3階) ☎(5273  
3)3740・FAX(52  
73)5230へ。

## 手洗い・マスクと予防接種で

# インフルエンザを予防しましょう

## インフルエンザとは

### どのように感染する?

インフルエンザは、インフル  
エンザウイルスを原因とする  
感染症です。感染した人の咳や  
くしゃみなどの飛沫(ひまつ)を  
吸い込んだり(飛沫感染)、ウ  
イルスが付いたドアノブ・テ  
ィブル・スイッチなどを触った手  
を介して、口や目などの粘膜に  
飛沫が付着(接触感染)するこ  
とで感染します。

## 風邪との違い

風邪の症状は、発熱・鼻水・く  
しゃみ・咳などが中心です。

インフルエンザは風邪の症  
状に加え、38度以上の発熱や頭  
痛、関節痛・筋肉痛などの全身  
症状が強く出ることが特徴で  
す。気管支炎や肺炎などを併発  
し、重症化することもあります。  
高齢者や乳幼児、慢性的病氣  
を持つ方、妊娠中の方は、重症  
化に注意が必要です。



## インフルエンザを 予防するには

### 小まめな手洗い・うがい

帰宅したときや食事前など、  
小まめに手を洗い、手を介した  
感染を防ぎましょう。

また、十分にうがいをし、  
喉の乾燥を防ぎましょう。

### 人込みではマスクを

インフルエンザが流行して  
いるときは、人込みや繁華街へ  
の外出は控えましょう。

また、外出して人込みに入る  
可能性があるときはマスクを  
着用し、感染の機会を減らしま  
しょう。

### 栄養と休養を取る

体力を保つためには、規則的  
で栄養バランスの取れた食事  
は欠かせません。3食きちんと  
食べ、偏食しないようにしましょう。  
また、睡眠や十分な休養  
で体の抵抗力を高めましょう。

### 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜を  
守る機能が低下し、インフルエ  
ンザにかかりやすくなります。

乾燥しやすい室内では加湿器な  
どを使い、適切な湿度(50%～60  
%)を保つようにしましょう。

### 予防接種を受ける

インフルエンザワクチン接  
種の効果が出るのは、接種後、  
約2週間たつてからです。イン  
フルエンザの流行は12月中旬  
～3月上旬なので、予防接種は  
なるべく11月中旬に受けましょ  
う。ワクチン接種の効果は、約  
5か月持続します。

区では、65歳以上の方と13歳  
未満の方を対象に、予防接種を  
実施しています(13歳以上65歳  
未満で生活保護を受けている  
方等も対象)。区が発行する予  
診票をお持ちの上、区の指定医  
療機関で接種してください。詳  
しくは、保健予防課予防係へお  
問い合わせください。

## インフルエンザに かかったら

### 休養と水分の摂取

感染を拡大させないため  
も、無理して職場や学校に行く  
ことは控えましょう。十分な休  
息と睡眠、脱水予防の水分摂取  
を心掛けましょう。

## 早めの受診

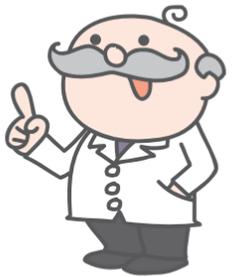
抗インフルエンザウイルス薬  
を「発症から48時間以内」に服  
用すると、発熱の期間が1～2  
日間短縮され、周囲へのウイル  
スの排出量も減少します。

悪寒がしたり、熱が出始めた  
ことに気付いたら、早めに医療  
機関で診察を受けましょう。咳  
等の症状がある場合は、必ずマ  
スクを着用して受診しましょう。

## 「咳エチケット」を守る

周囲の人に感染させないよ  
う、症状のある間はマスクを着  
用しましょう。

咳やくしゃみをするときは、  
周囲の人からなるべく1m以  
上離れ、ティッシュなどで口と  
鼻を押さえる「咳エチケット」  
を守りましょう。



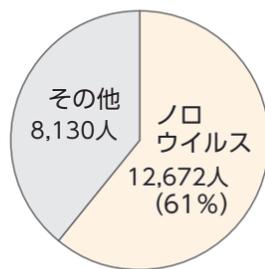
# 冬でも食中毒は起こります ノロウイルスにご注意を

ノロウイルスは、冬に多発する食中毒や感染性胃腸  
炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、  
ごく少量でも手指や食品等を通して口から体内に入  
り込み、感染します。

感染すると腸管内で増殖し、おう吐・下痢・腹痛等の  
症状を起こします。ノロウイルスによる食中毒を事前  
に予防し、感染の拡大を防ぎましょう。

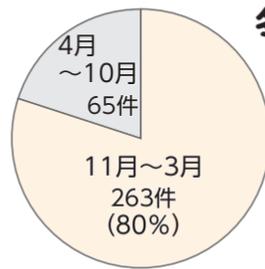
【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)  
3827・FAX(3209)1441へ。

## ノロウイルスは



## 食中毒の患者数で 第1位!

原因別の  
食中毒患者数  
(平成25年・全国)



## 冬場に多い!



ノロウイルスが  
原因の食中毒の  
発生時期  
(平成25年・全国)

## 食品からの感染予防

### 貝には特にご注意を

ノロウイルスは、85℃～90℃で90  
秒以上加熱することで死滅します。二  
枚貝(カキ、シジミ等)の生食は控え、中  
心部までよく加熱して食べましょう。

また、二枚  
貝の調理に使  
用した器具類  
は、十分に洗  
浄・消毒しま  
しょう。



## 食品以外の感染経路にもご注意ください

### 手洗いは石けんを十分に泡立ててから

排便後の手洗いが不十分だと、トイレのドアノブなど  
を介してノロウイルスに感染することがあります。

トイレの後や調理の前には、よく手を洗いましょう。石  
けんと流水で十分にこすり、2回洗うことが大切です。

### 特に念入りに!

- 指先
- 指の間
- 爪の間
- 親指の周り
- 手のしわ



### 家庭では塩素系漂白剤を使って消毒

おう吐物・排せつ物の拭き残しが乾燥した結果、ウ  
イルスが空気中を漂い、感染することもあります。  
ノロウイルスには、消毒用アルコールはあまり効果  
がありません。

おう吐物・排せつ物の消毒  
には、塩素系漂白剤(原液濃度  
6%)50mlを水3ℓで薄めて、  
調理器具等の消毒には、塩素  
系漂白剤10mlを水3ℓで薄  
めて使用しましょう。

