



学齢期に正しい食生活や運動習慣を身に付け、心身ともに健やかに成長していくことは、一生の健康につながります。病気やけがををしていなければ「健康」と思う方もいるかもしれませんが、生涯「健康」を維持するには、毎日の運動・栄養・休養の積み重ねが大切です。

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階) ☎(5273) 3047・FAX(5273) 3930

vol.18 学齢期の健康づくり



ノロウイルス食中毒・感染症

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも手指や食品などを介して経口で感染します。ヒトの腸管で増殖し、おう吐・下痢・腹痛などを起こします。ノロウイルスの特徴を知り、「手洗い」の習慣を身に付け、おう吐物等は正しく処理をして感染予防対策を徹底しましょう。

問合せ ▶ 食品衛生について…衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3827・FAX(3209) 1441、▶ 感染症について…保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3862・FAX(5273) 3820

ノロウイルスの特徴を知り予防対策を徹底しましょう

- 特徴
 - ▶ 少量のウイルスでも感染する
 - ▶ 感染した調理人による食品等の汚染が主な原因
 - ▶ 感染しても症状が軽い場合や、全く症状がない場合(不顕性感染)もある
 - ▶ 症状の有無に関わらず、感染した人の便には大量のウイルスが含まれる
- 感染経路
 - 食品からの感染
 - ▶ 感染した人の調理等で汚染された食品
 - ▶ ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝など
 - 人からの感染
 - ▶ 患者のふん便やおう吐物からの二次感染
 - ▶ 家庭・施設内等での吐びつ・の飛沫等による感染
- 症状

潜伏時間 感染から発症まで24～48時間

主な症状 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱(1～2日続く)
- 予防法
 - ▶ トイレの後、調理の前、食事の前には十分な手洗いをを行う
 - ▶ 体調の悪い時は調理をしない
 - ▶ 胃腸炎患者に接する方は、患者のふん便や吐びつを適切に処理し、感染を広げない
 - ▶ ノロウイルスによる汚染のおそれがある食品は中心部までしっかり加熱する(85℃～90℃で90秒以上)
 - ▶ 調理器具類は使用後に洗浄、殺菌(熱湯または家庭用塩素系漂白剤)

12月31日(土)～1月3日(火)は収集作業をお休みします

年末年始の資源・ごみ収集

下表の収集日を確認し、午前8時までにお出しください(変更する場合あり)。

問合せ ▶ 新宿清掃事務所 ☎(3950) 2923・FAX(3950) 2932、▶ 新宿東清掃センター ☎(3353) 9471・FAX(3353) 9505、▶ 歌舞伎町清掃センター ☎(3200) 5339・FAX(5272) 3494

◆燃やすごみ

収集地区	収集終了日	収集開始日
月・木曜日	12月29日(木)	1月5日(木)
火・金曜日	12月30日(金)	1月6日(金)
水・土曜日	12月28日(水)	1月4日(水)

◆資源

古紙(新聞・雑誌・段ボール・紙パック等)、容器包装プラスチック、びん、缶、ペットボトル、スプレー缶、カセットボンベ、乾電池

収集地区	収集終了日	収集開始日
月曜日	12月26日(月)	1月9日(祝)
火曜日	12月27日(火)	1月10日(火)
水曜日	12月28日(水)	1月4日(水)
木曜日	12月29日(木)	1月5日(木)
金曜日	12月30日(金)	1月6日(金)
土曜日	12月24日(土)	1月7日(土)

◆金属・陶器・ガラスごみ

収集地区	収集終了日	収集開始日
1・3番目の月曜日	12月19日(月)	1月16日(月)
1・3番目の火曜日	12月20日(火)	1月17日(火)
1・3番目の水曜日	12月21日(水)	1月4日(水)
1・3番目の木曜日	12月15日(木)	1月5日(木)
1・3番目の金曜日	12月16日(金)	1月6日(金)
1・3番目の土曜日	12月17日(土)	1月7日(土)
2・4番目の月曜日	12月26日(月)	1月9日(祝)
2・4番目の火曜日	12月27日(火)	1月10日(火)
2・4番目の水曜日	12月28日(水)	1月11日(水)
2・4番目の木曜日	12月22日(木)	1月12日(木)
2・4番目の金曜日	12月23日(金)	1月13日(金)
2・4番目の土曜日	12月24日(土)	1月14日(土)

◆粗大ごみ

- 1月4日(水)から申込先が異なります

申込み 粗大ごみ受付センターへ。

▶ 12月28日(水)午後7時まで

☎(5296) 7000

HP <https://sodai.tokyokankyo.or.jp/>

▶ 1月4日(水)午前8時から

☎(5304) 8080

HP <https://www.shinjuku-sodai.com/>

◆家電4品目

対象 テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、エアコン、洗濯機・衣類乾燥機

申込み 家電リサイクル受付センター

☎0570(08) 7200(12月29日(木)～1月3日(火)を除く)・HP <https://kaden23rc.jp/>へ。

◆パソコン

申込み ▶ 宅配便(リネットジャパンリサイクル(株))で回収…☎0570(085) 800(12月31日(土)～1月3日(火)を除く午前10時～午後5時)・HP <https://www.renet.jp/>、▶ メーカー等が回収…パソコン3R推進協会 ☎(5282) 7685(土・日曜日、祝日、12月28日(水)～1月5日(木)を除く)・HP <https://www.pc3r.jp/>へ。

冬季は特にご注意ください!

