

西ノ島町健康づくり推進協議会だより

めざそう！8020

島根県では、満80歳以上で自分の歯を20本以上保持し、口腔の健康管理に努力しておられる方を表彰する「8020(はちまるにいまる)よい歯のコンクール」が毎年実施されています。

今年は島根県内で128名の方が参加され、町内から1名の方が優良賞を受賞され表彰状、記念品が授与されました。



●優良賞 浦郷 豊谷 勝夫さん (24本)

隠岐圏域「こころの健康標語」 最優秀賞受賞

隠岐圏域健康長寿しまね推進会議では9月に「こころの健康標語」を募集しました。

隠岐圏域で35名(69作品)の応募があり、川波 義信さん(波止)が見事、最優秀賞に選ばれました。



●最優秀賞 「思いやり はぐくむ心は 家庭から」
波止 川波 義信さん

ノロウイルスにご注意ください

ノロウイルスによる下痢・おう吐の流行は、12月から2月にかけて最も多くなります。わずか100個以下のウイルスでも感染するほど強い感染力で抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では発症・重症化しやすく死に至ることもあるため、特に注意が必要です。また、ノロウイルスにはワクチンはありませんので、正しい知識を身につけ予防に努めましょう。

症状…おう吐、下痢、腹痛、発熱

予防…インフルエンザの予防法と同様に、手洗いなどが有効です。

＜嘔吐物や下痢便の処理＞

- ・処理の時に、ウイルスが空気中に舞い上がるので、処理する人以外は3m以上離れましょう。
- ・消毒には「次亜塩素酸ナトリウム」を使用します。ノロウイルスはアルコールに対する抵抗力が強いため、アルコール消毒はほとんど効果がありません。

＜おう吐物、ふん便がついた床、衣類などの消毒方法＞

- 1、使い捨て手袋・マスクをして、ペーパータオルなどで外から内にかけて静かに拭き取る。
 - 2、拭き取った汚物や、おむつ等はすぐにビニール袋の中に入れて縛って捨てる。ビニール袋に、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液を染み込む程度に入れると、なお効果的。
 - 3、汚染された場所は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液を浸した布でふき、10分程度たったら水拭きする。
- ※次亜塩素酸ナトリウム消毒液の簡単なつくりかたは、タブレットの「暮らしのガイド」の動画をご参照ください。タブレットをお持ちでない方は、健康福祉課(6)0104までご連絡ください。

＜感染したかな…と思ったら＞

受診する前に医療機関に電話し、医療機関の指示に従いましょう。

- ・ノロウイルスの疑いがある場合、医療機関受診の際に新しいビニール袋をご持参ください。

水道管の破裂には多額の費用がかかります

冬には必ず凍結防止対策を

気温がマイナス4度以下になると、水道管や蛇口は、凍ったり破裂することがあります。テレビ、ラジオなどの天気予報をこまめにチェックし、早めに凍結防止の準備をしてください。

敷地内の給水管から蛇口までの水道施設の修理は所有者の負担となり、費用も多くかかりますので、くれぐれも水道管の凍結にはご注意ください。

■凍結しやすい場所は

- ・屋外で水道管がむき出しのところ
- ・家の北側で陽の当たらないところ
- ・風当たりの強い場所

■こんな時には要注意

- ・外気温がマイナス4度以下になったとき
- ・旅行などで家を留守にする時など、長期間水道を使用しないとき
- ・一日中、外気温が氷点下の「真冬日」が続くとき

■水道管の凍結を防ぐためには

- ・水道管や蛇口の部分に、保温材・古い毛布・布きれなどを濡れないように巻きつけ、さらにその上からビニールなどを巻いて保温してください。濡れているとそこから凍結します。
- ・メーターボックス内に、発泡スチロール製の保温材や古い毛布などをビニール袋に入れて、メーターを上下左右から保護するように取り付けてください。

■水道管が凍ってしまったら

- ①蛇口を開ける
- ②凍った部分にタオルや布をかぶせる（タオル等をかぶせるのは余熱を利用するため）
- ③その上からゆっくりとまんべんなく「ぬるま湯」をかける

注意：熱湯を急にかけると、水道管や蛇口が破裂しますので十分注意してください

■水道管が破裂したときは

水の噴出を防ぐためにメーターボックス内の止水栓を閉め、下表「西ノ島町給水装置工事指定事業所」に修理を依頼してください。

西ノ島町給水装置工事指定事業所					
山下土木工事所	物井	7-8821	菊田建設	小向	6-1664
たまや電気	別府	7-8600	船舶電機舎	船越	6-1044
大野建設	〃	7-8413	西ノ島設備	浦郷	6-1510
坂設備	美田尻	7-8517	道島屋左官	〃	6-0384
さんもく工業	〃	7-8844	大野技建	〃	6-1222
小東工務店	小向	6-0175			

水道に関するお問い合わせは、役場環境整備課6-1748までご連絡下さい