



12月11日は「胃に（12）いい（11）日」

～年末年始の暴飲暴食に気をつけよう！～

クリスマスや忘年会、お正月などイベントの続く季節🎅
美味しいものを食べたりお酒を飲む機会が増える年末年始ですが、食べ過ぎ、暴飲暴食を長年続けていると肥満や生活習慣病を引き起こすリスクが高まります。

食事の量を腹七～八分目におさえることや、糖質や塩分、脂肪などを摂りすぎないように心がけるなど、バランスのよい食生活を楽しみましょう。

また、寒い日が続くと運動不足になりがちです。家の中の体操や散歩、買い物などで1日1回は外に出るなどの習慣をつけましょう！



～寒くなると流行りだす！ノロウイルスにご用心～

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、人の腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。ノロウイルスに汚染された食品を加熱不十分で食べた場合に起こる経口感染が最も多く、ウイルスが付着した場所に触れることで起こる接触感染、感染者の排泄物からの飛沫感染や空気感染もあります。

感染予防のため

- ①ウイルスを付けない：調理や作業前に正しい手洗いをする
- ②ウイルスをやっつける：しっかり食品に火を通し、調理器具を消毒する
- ③ウイルスを広げない：感染者の排泄物や触れたものには直接触れず、手袋とマスクを装着して次亜塩素酸ナトリウム（台所用漂白剤）で速やかに処理する
を徹底しましょう！