



冬に多い食中毒 ノロウイルス

“食中毒”は「細菌性」「ウイルス性」「寄生虫」「自然毒」「化学性」「その他」に分類され、原因も対策も様々です。特に「細菌性」と「ウイルス性」の発生率は高く、令和2年度の発生率は「細菌性」6.5割「ウイルス性」2.5割となっています。

これからの季節は「ウイルス性」であるノロウイルスに対して最大の注意が必要となります。ノロウイルスはとても小さなウイルスで、人の小腸で増殖します。また、非常に少量（10から100個）で症状を起こすと言われています。

感染力の強いウイルスであるため、徹底した予防が大切になります。

ノロウイルス予防4原則

《持ち込まない！ ～調理する人の健康管理～》

毎日の健康状態を確認し、感染が疑われる場合は食品には触らないようにする。

《つけない！ ～手洗いの徹底、調理器具の十分な消毒～》

適切なタイミングで丁寧な手洗いを心がける。調理器具は洗剤や熱湯等でマメに消毒をする

《やっつける！ ～しっかり加熱する～》

中心部の温度 85℃から 90℃で 90 秒以上加熱する。特に二枚貝などは要注意

《拡げない！ ～調理場、お手洗いの清掃の徹底。嘔吐物等の適切な処理～》

新型コロナウイルスの影響で日常的に使用ようになったエタノールはノロウイルスには有効ではなく次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が必要になります。塩素系漂白剤でも代用がききます。嘔吐物の処理の際には使い捨てのガウン、手袋、マスク等を着用しましょう。



上手な加湿 で快適な環境を

10月に入り、一気に冬の気配となり乾燥が気になる季節になりました。

低温で乾燥した環境はウイルスにとって快適な環境となります。新型コロナウイルスのみならず、インフルエンザ、ロタウイルス、RSウイルスなど多くのウイルスに注意が必要となるこれからの季節を上手な加湿と温度管理で元気に乗り切りましょう。

オフィスの適切な温度、湿度は？

気温：17℃以上 28℃以下／湿度：40%以上 70%以下
※事務所衛生基準規則より

オフィスでできる加湿は？

- 加湿器を有効活用する
 - 加湿器から出た空気がエアコンの風のにのる位置に置く
 - 床から 30 cm以上の高さに置く
 - できるだけ部屋の中央に置く など
- 濡れタオルや水を入れたコップを置く

⚠ 換気も忘れずに

新型コロナウイルス対策はもちろんですが、室内の二酸化炭素濃度の上昇を防ぐためにも一定の換気を忘れないようにしましょう



転倒事故にご注意ください



令和3年度の当会での労働災害をまとめたところ、昨年度に引き続き転倒によるものが最多となりました。

全国的にみても社会福祉施設の労働災害（休業4日以上）の中で転倒事故は全体の約4割を締めています。また、転倒事故のうち約6割が1ヶ月以上の休業となっており、予防に特に力を入れなければならないものとなっています。

予防のための対策をしっかりと立てるためにも、「危険」と思う箇所の情報共有や危険要因の洗い出し、除去を徹底しましょう。

さらに、これから路面の凍結による転倒にも十分に注意しましょう。

職場でできる予防チェックリスト

1. 通路、階段、出口に物を放置していませんか
2. 床の水たまりや氷、油、粉類などは放置せず、その都度取り除いていますか？
3. 通路や階段を安全に移動できるように十分な明るさ（照度）が確保されていますか？
4. 靴は、すばりにくくちょうど良いサイズのものを選んでいませんか？
5. 転倒しやすい場所の危険マップを作成し、周知していますか？
6. 段差のある個所や滑りやすい場所などに、注意を促す標識をつけていますか？
7. ポケットに手を入れたまま歩くことを禁止していますか？
8. ストレッチや転倒防止のための運動を取り入れていますか？
9. 転倒を予防するための教育を行っていますか？ （厚生労働省 転倒防止チェックリスト）



自分でできる予防

1. 時間に余裕をもって行動する
2. 滑りやすい場所は小さな歩幅で歩く
3. できるだけ両手を空けておくなどすぐ受け身が取れる状態を作っておく
4. 前が見えないほどの荷物を抱えない
5. 足をしっかり上げるなど転ばない歩き方を意識する
6. スクワットなど歩くための筋力を鍛える など



新型コロナウイルス感染症

リバウンド防止と社会経済活動の活性化の両立を

松本市では10月に入ってから新規感染者数が0人の日が続くこともあるなど、落ち着いた状況となっています。経済活動の活性化の動きも始まり、今まで控えていた会食の機会も出てくるかと思えます。当会では「4人以下」の制限は継続するとともに、信州版“新たな会食のすゝめ”に従い、リバウンド防止と社会経済活動の両立ができるよう、一人ひとりができることをできる範囲で実施していきましょう。

- ・「信州の安心なお店」など対策のとれている店を選ぼう
- ・お酌や回し飲み、箸などの使いまわしはやめよう
- ・大声での会話、長時間（概ね2時間超）の利用、他のグループとの交流はやめよう
- ・1週間程度は、健康チェックをしよう （信州版“新たな会食のすゝめ”より抜粋）



インフルエンザ予防接種はお早めに

10月末現在で、インフルエンザワクチンの供給が遅れており予約しづらい状況になっていますが、最終的には例年並みの必要量は確保されるとのことです（厚労省）。いずれにしてもコロナと同時流行すると大変ですので、余裕をもって予約するようにしてください。