

柵の木からの手紙

2015年 12月号

12月 師 走						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

あっという間の一年。 今月は、先月仕事の合間に聴講させて頂いた講演を3件、日々の生活の中で参考になればと思い掲載いたしました。

7日：大雪

11日：新月 旧11月 1日

22日：冬至

25日：満月 旧11月15日

11月 6日 青少年育成指導員等研修会

場所：マナビティセンター

「 地域の子どもは、地域で守り育てる 」
～ 今、私たちに求められていること ～

講師：北海道青少年育成協会 事業グループ専門指導員 千葉 祐一 氏
主催：美幌町青少年育成センター

現代の防犯の問題（どうやって子どもを守るか 非行化させないか） 大人や地域社会の考える事が大きい。 地域の間人関係が希薄化すると犯罪の起きやすい地域になるといいます。 地域の絆を強める活動に理解を深め協力して安心・安全な地域・子どもが育つ地域づくりを進める。 美幌町の「リトルウイング」の活動は全道で評価されています。（事例：あいさつ運動・地域マップづくり・子ども110番の家・学校との連携・コミュニティガーデンづくり・・・）

11月10日 食品衛生セミナー

場所：しゃきっとプラザ

～ ノロウイルス・感染性胃腸炎の予防対策 ～

講師：北見保健所 生活衛生課 紀伊 勤 氏
北見保健所 健康推進課 稲葉 由恵 氏・今野 カンナ 氏
主催：食品衛生協会美幌支部・美幌食堂組合

ノロウイルスは冬季に子どもを中心に流行し人の体内でのみ増加し拡大します。

- 【感染すると】
- ・ 24～48時間の潜伏期間
 - ・ 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱など
 - ・ 1～3日で症状は回復
 - ・ 一般的に後遺症はないが、幼児や高齢者では重症化も（脱水・誤嚥性肺炎等）
- ※ ロタウイルスの場合
- 24～72時間の潜伏期間で症状は長引く傾向
 - 脱水や痙攣を起こしやすく、脳症を起こすこともある

【感染経路は】

- ① 経口感染（食中毒） ② 飛沫感染 ③ 空気（塵埃）感染 ④ 接触感染

【ノロウイルス食中毒対策の基本は感染症対策でその食中毒予防4原則】は、ノロウイルスを

- ① 「持ち込まない」⇒ 感染しない。感染したら仕事を休む。
- ② 「拡げない」⇒ 嘔吐物の適切な処理。調理器具の消毒。手洗い。定期的な消毒清掃。
- ③ 「加熱する」⇒ 食品中のノロウイルスの不活化は、中心温度85～90℃で90秒以上加熱
- ④ 「つけない」⇒ 手洗い。使い捨て手袋・マスク・衛生的な作業着の着用。調理器具の消毒。

【嘔吐物処理】

一回分の物品をセットにして設置しておく事が望ましい。

<用意する物>

ビニール袋（3枚）、使い捨て手袋（2組）、使い捨てマスク、使い捨てエプロン
バケツ、新聞紙1冊程度、ペットボトル、消毒液（1%次亜塩素酸ナトリウム）
拭き取り用タオルまたはペーパータオル

※消毒液は使用時に希釈するため、セットには原液を用意しておく。

500mlのペットボトルにキャップ（5ml）1杯の消毒液（原液）を入れると1%の消毒液になる。

11月12日 身体の内側からの健康・きれい 場所：しゃきっとプラザ
～ 子どもの食・いのちを支える保護者の役割 ～

講師：管理栄養士・シニア野菜ソムリエ 辻 綾子 氏

主催：美幌町PTA連合会・美幌町教育委員会

講演の合間に脳を活性化させる「シナプソロジー」（五感からのさまざまな刺激を脳に与えながら上下左右前後の異なる動きをする事で脳を活性化させ脳の機能を高める）体操を取り入れながら「オプティマムヘルス」（心身共にその人にとって最高の状態で健康を維持する考え方）の実現に向けて食事を通して生活の質を向上させてゆく考え方を教えて頂きました。

【食事のあり方】なぜ、生きて行く為に食事が必要なのでしょう？

- ・身体は食物と水分から出来ている。 ・身体は常にエネルギーが必要
- ・絶えず身体は作り替えられている。 ・必要量が少なくても欠かせない栄養素がある。

【食事の役割】

- ・食ることによる身体への影響 ・体調に応じた食形態の大切さ。
- ・噛む事の役割 ・代謝、吸収に大切な事

【食事への感謝】

- ・命を頂いている いただきます —— ごちそうさま
- ・心を満たしてくれる
- ・毎日を楽しむ糧となる
- ・身体は食べ物からできている

こういった事から「子どもの食・いのちを支える保護者の役割」を考えて頂ければと思います。

素敵な言葉を見つけました。

身体は魂（いのち）の乗り物