



年末年始休館のお知らせ 12月28日～1月4日

本年も1年間、ご利用誠にありがとうございました。
年が明けると平成最後のお正月、年末年始の食べ過ぎ、飲み過ぎ、風邪等に気を付け、
良い年をお迎えください。来年もどうぞよろしく願いいたします。

トシ
から

冬こそ注意！？食中毒！

年間の食中毒患者の約半分はノロウイルスによるもの。そのうちの約7割は11月～2月に発生しており、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによるものと考えられます。
今回は冬に気をつけたい食中毒、中でもノロウイルスについて紹介していきます。

ノロウイルス とは？

ノロウイルスはウイルス性の食中毒に分類されます。ウイルスは低温や乾燥した場所で長く生きることができるので、冬場が最もかかりやすい時期になります。

さらに、このウイルスは感染力がとても強く、感染規模が拡大することが多いため、結果的に発生件数も多くなります。

●潜伏期間

1～2日

●主な症状

嘔吐・下痢・腹痛・微熱

●感染経路

①人からの感染

- ・患者の便や嘔吐物から人の手などを介して感染する
- ・家庭や施設内などでの飛沫などにより感染する

②食品からの感染

- ・感染した人が調理などをして汚染された食品を食べて感染する
- ・ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝などを食べて感染する

★通常治るまで2日程度かかりますが後遺症などはありません。

★治療法は輸液などの対症療法に限られます。水分と栄養の補給を充分に行いましょう。

※下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるので使用はしない。

予防のポイント！！



つけない！

手をよく洗う、調理器具を清潔にすることで細菌やウイルスが食材に付着するのを防ぐ。

増やさない！

冷蔵や冷凍を利用して菌の増殖を防ぐ。暖房のきいている部屋では菌が増えやすくなるので注意。

やっつける！

食材にしっかりと火を通し、細菌やウイルスを死滅させる。

※ノロウイルスにアルコール消毒は効きません！石鹸を使ってよく手を洗おう。

○身の回りを清潔に快適な冬を過ごしましょう○

| | | | |
|-------------|----------|-------------|------------|
| ゲートボール | 火曜 | 9:00-11:00 | 4・11・18・25 |
| 生き生きライフ | | 9:45-11:45 | |
| 剣道 | | 15:40-18:40 | |
| バレーボール | | 19:00-21:00 | |
| 音楽体操 | 水曜 | 10:00-11:30 | 5・12・19・26 |
| アクアビクス | 木曜 | 19:00-19:50 | 6・13・20・27 |
| 卓球 | 金曜 | 19:00-21:30 | 7・14・21 |
| 剣道 | 土曜 | 15:40-18:40 | 1・8・15・22 |
| スポーツ広場 | 第1・3・5土曜 | 9:30-11:30 | 1・15 |
| ソフトテニス | 第1・3・5日曜 | 9:00-11:00 | 2・16 |
| こまばサンデースポーツ | 第2日曜 | 9:00-13:00 | 9 |

プールから

暖冬



さて、今年の冬は暖冬になるとの予測が気象庁より発表されました。南米ペルー沖の水域で海面水温が高まり、エルニーニョ現象が発生したためだそうです。

エルニーニョ現象が発生すると、日本では西高東低型の冬型の気圧配置が弱まり、気温が高くなる傾向にあると言われています。ちなみにエルニーニョとはスペイン語で男の子という意味です。

しかし、暖冬だからといって油断はできません。一時的に寒気が流れ込み、大雪を降らせることもあります。今年1月に都内でも大雪を観測したことは皆さんの記憶にも新しいことかと思えます。雪への備えもしっかりと行っていただいた方が安心です。

また、寒暖の差も大きくなりますので、体調面も十分気をつけてお過ごしください。



工事のお知らせ

平成30年

10月15日から

平成30年

12月26日まで

外壁改修工事の為、
ご不便をおかけいたします。
ご理解ご協力のほど
宜しくお願い致します。



目黒区立駒場体育館

指定管理者 株式会社オーエンス

〒153-0041 目黒区駒場2-19-39

TEL.03-3485-7761 / FAX.03-3485-3926

駒場体育館ホームページ <http://www.komaba-taikukan.jp/>
目黒区ホームページ <http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html>

京王井の頭線『駒場東大前』駅西口から徒歩5分

東急バス 渋谷51系統 若林折返所行き
東急バス 渋谷52系統 世田谷区民会館行き
小田急バス 渋谷54系統 経堂駅行き
バス停『駒場』から徒歩5分

※更衣室内ロッカーをご利用の際は100円硬貨が必要です。
(返却式)

※祝日はお休みになるプログラムがあります。
詳しくは体育館までお問い合わせください。

※教室申込等は12月15日発行の「めぐろスポーツニュース12月号」をご覧ください。