



年をとると背中が曲がって
くるのは仕方がないと思っ
ている人も多いのではないで
しょうか。しかし、少しの工夫で
美しい姿勢を手に入れること
ができるかも…。姿勢が整え
ば、健康面でも精神面でも良
い影響を与えてくれるはずで
す。若々しく見える姿勢につ
いて一緒に学んでみませんか。
日時12月17日(木)午後1時
30分～3時30分(受付は午後
1時10分から)



この冬もノロウイルスによる
食中毒に注意しましょう！

ノロウイルスは、寒い時期
に活発になるため、ノロウイ
ルスによる食中毒は、冬場を
中心に多く発生しています。
昨年度、本市では食中毒事
件が12件発生しており、その
うちノロウイルスによる食中
毒が4件もありました。いず
れも冬場に発生しています。
近年、新しい型のノロウイル
スも報告されており、今シー
ズも注意が必要です。
症状
感染してから1～2日を経
て発病し、吐き気・嘔吐・腹
痛・下痢・発熱などの症状が
あらわれます。通常3日程度
で回復し、後遺症はほとんど
ありません。

内容

- ・医師による講話
「姿勢と健康」
・歯科衛生士によるミニ講話
「お口から美☆姿勢」
・健康運動指導士による運動
実技
「筋力アップで美☆姿勢を手
に入れよう」
場所 東山保健センター 保健
指導室
対象 区内在住の方
定員 20人(先着順)
費用 無料
申込み 12月10日(木)まで電
話または窓口にて受付
問合せ 区健康づくり推進課成
人保健・医療担当(☎551・
9128)

特徴

- ①冬場(11月～2月)を中心
に流行します。
②非常に強い感染力です。
(100個以下で発症するといわ
れています。)

発生ルート

- ①ノロウイルスに汚染された
食材(特にカキなどの二枚
貝)を、生や加熱不十分のま
ま食べることに由来し、それを食
べた人が食中毒をおこします。
②ノロウイルスに感染した調
理者が、調理過程で手指を介
して食品を汚染し、それを食
べた人が食中毒をおこします。
予防対策
ノロウイルスには特効薬や
ワクチンがありませんので予
防が重要です。

- ①食品は、中心まで十分加熱
しましょう。
②調理前やトイレ後は、液体
石けんを用いて徹底した手洗
いと手の消毒を行いましょ
う。できれば2度洗いしまし
よう。

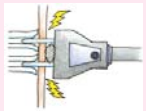


えっ！こんなことから火災に
「身近に潜む電気火災の危険」
私たちがの生活に新しい機能
を持った電化製品が次々と販
売され、利便性と機能性、効
率性が高まる一方で使用者の
過失や使用上の注意を軽視し
たことによる事故が多く起き
ています。電気のことを少し
でも知って未然に火災や事故
を防ぎましょう。

○過電流による火災危険
「定格」を守り
ましょう。
定格とはコンセ
ントやケーブルタ
ップに流すことのできる電
気容量のことです。受け口が
2つでも、3つでも使える電
気の容量の合計(定格)は決
まっています。タコ足配線な
どによる容量オーバーは発
熱・発火の原因になります。

○トラッキング現象
による火災危険
電気製品を使用
する際、電源プラ
グをコンセントに差し込んで
使用しますが、差しっぱなし
の状態ではおくと「ト
ラッキング現象」が起
こり、発火につながります。
これを防ぐために定期的に
電源プラグを抜いて、乾いた
布などでほこりを取り除い
てください。

○短絡(ショート)による火
災危険
コンセントに
電源プラグを差
し込むときは確
実に奥まで差し込みまし
ょう。接続が不完全だとコン
セントや電源プラグが発熱
し、発火の原因になります。ま
た、電源コードを引っ張って
抜くと、電源コードを痛め
たり、電源プラグの端子が傷
んだりして発火につながります。
○コード熱による火災危険
電源コードに
無理な力を加え
ると電源コード
の中の電線が断
線することがあります。その
まま使い続けると発火の原因
となり大変危険です。また、
電源コードを束ねたまま使用
すると電源コードの熱が放熱
しにくくなり危険です。



- ③調理器具やふきんは洗浄
後、熱湯または漂白剤(次亜
塩素酸ナトリウム)で十分消
毒しましょう(消毒用アルコ
ールはノロウイルスには消毒
効果はありません)。
問合せ 区衛生課(☎551・9176)

東山区
学校だより

東山泉小中学校
文化祭や学習発表会など秋
の大きな行事をやり遂げた子
どもたち。教室で行う学習だ
けでなく、様々な行事を通し
て子どもたちは日々成長して
います。校区探検やお店・工
場見学など、地域の皆様にも
これまでに多くのご協力をい
ただいています。今後も、
様々な面での協力とご支援
をよろしく願います。
【1月末までの主な行事】
11月26日(木) 人権参観・懇
談会(西学舎)
11月27日(金) 近畿音楽教育
研究会京都大会公開授業会
場(東学舎)
12月24日(木) 終了式
1月6日(水) 開始式
1月20日(水) 金融教育公開
授業・講演会(東学舎)

東山開館
この時期、社会見学など校
外活動の機会も多くなりま
す。安全には十分気を付けて
まいります。保護者や地域
の皆様には、引き続き登下校
や地域での活動で、子どもた
ちを見守っていただければあ
らうと思います。

**東山ふれあい
リレーマラソン**
地域のみんなで1つのタス
キをつないで、42・195kmを完
走しましょう！
日時12月6日(日) 午前10時
～正午
参加費 無料
申込み 不要
問合せ 市教
育委員会生
涯学習部
(☎251・0456)



りがたく思います。また、常
に「思考・判断・行動」を意
識して、今年の締めくくりを
します。どうぞよろしくお願
いします。
【1月末までの主な行事】
11月27日(金) 学習発表会
(1～4年)
11月30日(月) 全校朝会(人
権月間)
12月9日(水) マラソン大会
(7～9年)
12月24日(木) 第2期終業式
1月6日(水) 第3期始業式
1月14日(木) 人権参観(1
～8年)、山の家説明会(4
年)、中学校課程進級説明会
(6年)

心に病のある
方と、地域の
方々が交流し、
病気への理解を
深めるためにク
リスマス会を開
催します。
どなたでも参
加できますの
で、ご近所、お
友達、お誘い合
わせのうえ、ぜ
ひご参加くださ
い。
日時12月18日(金) 午後1時
30分～3時30分(受付は午後
1時から)
場所 やすらぎ・ふれあい館
内容
・NPO法人音の風による音
楽生演奏・合唱(クリスマス
音楽他)
・ホップ・ステップ東山によ
る体操
・お楽しみビンゴ大会
・クリスマスケーキ(限定30
食)
・参加者プレゼント(数に限
りがあります)
参加費 無料

東山区
こころのふれあいネットワーク
クリスマス会

区内の主な催し
11月15日～12月14日
11月 探燈大護摩供15日(日)
(法住寺)
11月 東福寺・泉涌寺 寒元もみ
じまつり11日(土)～29日
(日) 午前10時～午後4時
(泉涌寺・東林町)
12月 筆供養11月23日(月・祝)
(正覚庵)
12月 もみじ祭り11月23日(月・
祝)(地主神社)
12月 吉例顔見世興行11月30日(月)
～12月26日(土)(南座)
12月 事始め11月13日(日)(祇園
町・宮川町)
12月 空也踊躍念仏(かくれ念仏)
11月13日(日)～31日(木)
(31日は非公開)(六波羅蜜寺)
12月 義士会法要11月14日(月) 午前
10時30分～午後3時(法住寺)

**女性に対する
暴力をなくす運動**
11月12日～25日
区総合庁舎1階展示ホール
で、ドメスティック・バイオレン
スなど、女性に対する暴力につ
いて考えるパネルを展示します。
パープルリボン
「女性に対する
暴力をなくす運
動」のシンボル