

2月の主な行事



1日	生活習慣病予防週間	9日	肉の日、福の日
3日	節分	11日	建国記念の日
4日	立春	14日	バレンタインデー
7日	北方領土の日	20日	歌舞伎の日



今月のかわら版 : 1 「冬のウイルス対策」

◆冬に食中毒は起こらない？

「食中毒」は夏に多いと思いがちですが、近年、冬の食中毒が増加傾向にあります。冬だからと油断していると、暖房をつけた室内で食中毒菌やウイルスはどんどん増えるので注意が必要です。食べる前に加熱するから、冷蔵庫に入れているから大丈夫、といった誤った考えも、家庭で食中毒を起こす要因のひとつです。

◆食中毒を防ぐには、菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」

まず、食品に触れる前に必ず、石けんでしっかりと手を洗うこと。そして次の場面に気をつけましょう。

- ①購入・保存…生ものは最後に買い、すぐに帰って冷蔵庫に保存または調理を行う。冷蔵庫に詰め込まない。肉や魚の汁が他の食材に付かないように保存する。
- ②調理…生肉・魚を切った包丁やまな板で、生で食べる野菜などを切らない。中心まで十分に加熱（中心部の温度85℃以上で1分以上加熱）する。食材を室温で長時間放置しない。室温解凍は避け、解凍は冷蔵庫内か電子レンジで。
- ③食事…温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。生肉・魚をつかんだ箸で食べない。（卓上でホットプレートや鍋を囲み、調理しながら食べる際は要注意！）

④食後…冷蔵が必要なものは室温で放置しない。冷蔵庫内の温度を保つため、温かい料理は冷ましてから冷蔵庫へ。

⑤片付け…タオルやふきんはこまめに交換し、スポンジは衛生的に。木製のまな板は汚れを落としてから熱湯をかけ、よく乾燥させる。（プラスチック製は漂白剤を使用）

◆ウイルスが苦手な「室内環境」づくり

家庭で簡単に実践できる方法は3つ、「加湿」「換気」「拭き掃除」です。ウイルス対策といえば、うがい・手洗いが基本ですが、室内環境改善の第一歩は加湿です。そして、1時間に数回を目安に換気を行い、空中に浮遊するウイルスを追い出しましょう。室内に持ち込まない努力も必要ですので、着ていたコートは玄関先で脱ぐ等、決まりを作っておくとういでしょう。また、手で触ることの多いテーブルやドアノブ等は、普段の掃除にプラスして、アルコール系消毒液などで拭いておきます。小さな子供や高齢者がいる家庭では、定期的に消毒を行うと安心です。

毎日の心がけと予防で、この冬も元気に過ごしましょう。



今月のかわら版 : 2 「地球温暖化に歯止めを！」

2011年11月28日から南アフリカのダーバンで開催されていたCOP17（気候変動枠組み条約第17回締約国会議）は、会期予定を2日間延長し、2020年には現行の京都議定書の枠組みから新たな枠組みに移行することで各国が合意して閉幕しました。新しい枠組みをどうするか様々な意見対立があったにもかかわらず、最終的に各国が合意できたのは、温暖化対策の重要性・緊急性が各国の共通認識であることが改めて示されたものと思います。

国連の世界気象機関（WMO）がCOP17の開催期間中に地球の気象現象に関して発表した報告書で、地球温暖化が確実に進んでいることが明らかにされています。

1. 1850年以降、平均気温が高かった上位15年のうち13年が1997年から2011年までに集中。
2. 氷で覆われた海面の面積も、史上2番目（最小は2007年）の小ささとなった。（氷の厚さが薄くなっており、総体積は過去最高との報告もある）
3. 地球に熱を閉じ込める大気中の温室効果ガスの量は過去最大となり、さらに増え続けている。

また、報告書には2011年に各地で発生した洪水、干ばつなどの異常気象についても言及されています。以下報告書から抜粋した異常気象の事例です。

1. ロシア北部では、春の平均気温が平年よりも摂氏で9度も高くなったところがある。
2. フィンランド、アメリカ、中央アメリカ、スペインでは記録的な猛暑。
3. 西ヨーロッパの多くの地域で春は記録的に降水量が少なく、その後一部地域では夏の降水量が史上最高を記録した。
4. アフリカ東部は深刻な干ばつに見舞われ、その後洪水に襲われた。特に2011年は、異常気象が例年より多い年だったそうです。このように今地球の各地で起きている過去と違った気候現象に、各国が今まで以上に高い危機感を持ち始めています。新しい枠組みの具体的な内容が決定されるには、これからも紆余曲折が予想されますが、地球温暖化の歯止めを実現できる内容にしてほしいものです。そして、私たちも地球温暖化の歯止めのため、家庭での『節電』を励行することが大切です。