



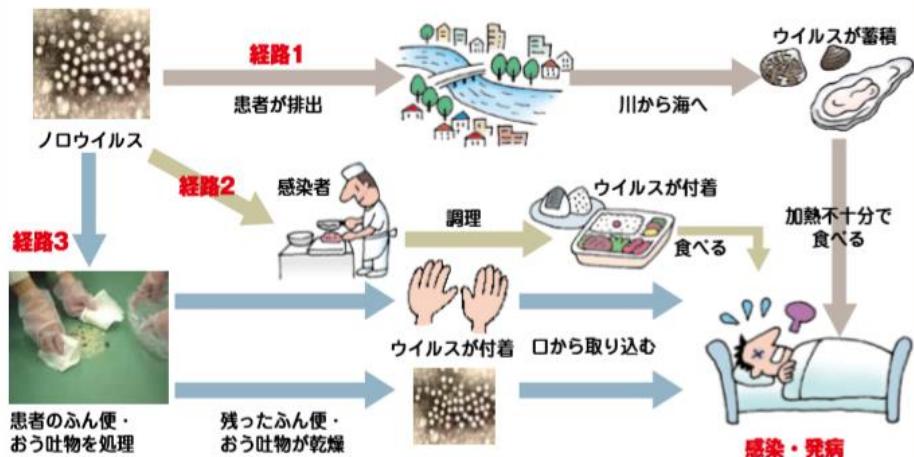
ノロウイルスによる感染症は「感染性胃腸炎」の一つで、学校保健安全法では「その他」の感染症に位置付けられています。特に11月から2月の冬季に流行します。感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため注意が必要です。ノロウイルスにはワクチンがなく、治療は点滴などの対症療法に限られるので、予防対策を徹底しましょう。

ノロウイルスによる胃腸炎について

- ✓ 潜伏期間：1～2日
- ✓ 主な症状：吐き気、嘔吐、下痢
(腹痛、頭痛、発熱、悪寒、筋肉痛、咽頭痛、倦怠感を伴うこともある)
- ✓ 経過：治療薬はなく、数日中に自然に回復します。
- ✓ 注意すること
- 症状がなくなった後も、3～7日間は便中からウイルスが排出されます。
- 子どもや高齢者は重篤化することがあり、嘔吐、下痢による脱水や窒息には注意をする必要があります。

ノロウイルスの感染経路を理解しよう

（ノロウイルスの感染経路）



感染を予防するために

▶経路1 食品からの感染を防ぎましょう

汚染の恐れのある二枚貝などの食品は、
中心部まで85~90°Cで90秒以上加熱しましょう。



▶経路2 調理過程で食品にウイルスを付着させないようにしましょう

手洗い

手洗いは消毒ではありませんが、
手の汚れを落とすことにより、ウ
イルスを手指から剥がれやすくなる
効果があります。

トイレの後・食事前・調理前後

調理器具の消毒

洗剤などで十分に洗浄した後、次
亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度
200ppm）※で浸すようにペーパ
ータオル等で拭く（加熱できる物
については熱湯での加熱が有効）

【感染例】

汚染された貝類を調理 → 手や包丁・まな板にウイルスが付着
→ サラダなど加熱調理しない食材が汚染される
→ それらを摂取して感染



▶経路3 感染者の糞便・吐物からの二次感染を防ぎましょう

【汚物の処理方法】エプロン・マスク・手袋着用、換気も十分に！

- ① 嘔吐物等は、ウイルスが飛び散らないようにペーパータオル等で静かに拭き取り、ビニール袋に密閉して廃棄する（この際、ビニール袋に廃棄物が十分に浸る量の次亜塩素酸ナトリウムを入れることが望ましい）。
- ② 床等の汚染場所は次亜塩素酸ナトリウムで
浸すようにペーパータオル等で覆うか
拭きとり、その後水拭きする。



※次亜塩素酸ナトリウム消毒液
(塩素濃 200ppm) の作り方
市販の塩素系漂白剤（塩素濃度
5%）20ml を5L の水に入れる



12月のレシピ *ホワイトシチュー*



材料：鶏肉300グラム ジャガイモ2個 玉ねぎ1個 にんじん2分の1本

ブロッコリー2分の1個 牛乳300cc 小麦粉大さじ2 水200cc コンソメ2個

塩・こしょう少々 バター10グラム サラダ油小さじ2分の1

作り方

1. 野菜を全て角切りにする。鶏肉は一口大に切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉と野菜に塩・こしょうをして、よく炒める。
3. いったん火を止めた鍋に小麦粉を振り入れて、全体を混ぜ合わせる。
4. 小麦粉がなんじんだら、牛乳と水を入れて軽くかき混ぜ、コンソメも入れて、再度火にかける。
5. とろみがつくまでよく混ぜ、煮立ったら野菜が柔らかくなるまで弱火で煮込む。
- 仕上げにバターと塩・こしょうで味を調えて出来上がり。

出典：東京都福祉保健局： 国立感染症研究所 首相官邸：ノロウイルス対策/内閣府 食品安全委員会：ノロウ

イルスの消毒方法/厚生労働省：ノロウイルスに関するQ&A／農林水産省 HP：めざましごはん