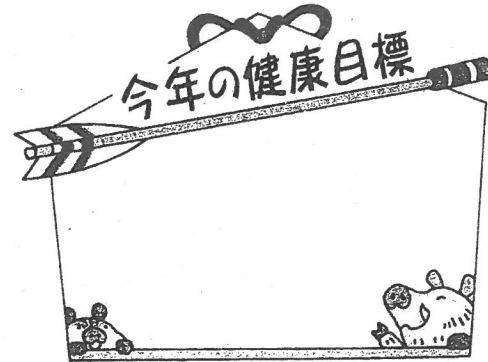


2019年亥年の新年が始まりました。

新年の目標はもう決めましたか？

何を始めるにも、目標と計画をきちんと決めることが大切です。

もちろん、毎日を元気に過ごすための「健康目標」も忘れずに、まずは、冬の感染症予防対策として、手洗い、うがい、などできそうなことから始めましょう。



冬期に多い感染症としてインフルエンザの他にノロウイルス感染症があります。

ノロウイルス感染症とは

主に冬場に多発します。原因ウイルスであるノロウイルスの感染で、人の腸管内で増殖します。乾燥や熱にも強い上に自然環境下でも長期間生存が可能で感染力が非常に強いです。

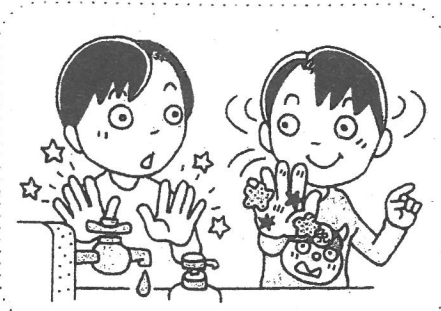
ノロウイルス感染症による症状として

ノロウイルスは体内に入った後、小腸の上皮細胞で増殖し、胃の運動神経の低下や麻痺を起すため、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐などの症状がでます。

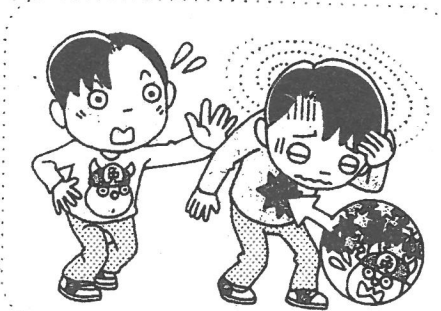
ノロウイルスの感染経路

ノロウイルスに汚染された食品を食べて、口から感染する場合があります。食品のなかでカキや二枚貝などの貝類、サラダやサンドイッチなどの非加熱食品、水や氷などが考えられます。(経口感染)

また、感染者の吐物や吐物を処理する際飛び散ったノロウイルスを吸い込むことによっても感染します。(接触、飛沫感染)



かんちゃんの手はキレイ。ぜんちゃんの手にはウイルスがいつばい。その手で食べるの？



ぜんちゃんの手はウイルスが口から入って、どんどん増殖を始まりました

ノロウイルスの感染予防

- **加熱料理**  
ウイルスは熱に弱いため、加熱調理は有効な手段の一つです。ノロウイルスの汚染の恐れがある貝類や野菜などの食材は、85～90℃で90秒以上加熱してから食べるようにしましょう。
- **調理器具の手入れ**  
調理器具は十分洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウムで消毒し、まな板や包丁、食器、ふきんなどは、熱湯で加熱消毒します。
- **吐物などの処理**  
使い捨てマスク、手袋、エプロンなど着用し、汚物中のウイルスが飛び散らないように、次亜塩素酸ナトリウムを使い新聞紙などで拭き取ります。
- **室内の消毒**  
ドアノブやスイッチなどよく触れる場所は、消毒用エタノールによる二度拭きや次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が効果的です。
- **手洗いは忘れずに**  
汚染を広げないためにも流水と石鹸での手洗いを徹底しましょう。
- **市販されている約5%濃度の漂白剤を使用した場合の適切な汚物の処理に使用する0.1%の塩素系漂白剤調整液の作り方**  
(市販されているハイターやブリーチなど)

|    |       |       |        |        |
|----|-------|-------|--------|--------|
| 水量 | 1 L   | 3 L   | 5 L    | 10 L   |
| 原液 | 20 mL | 60 mL | 100 mL | 200 mL |

※水のペットボトルは2Lなので、空のペットボトルで1回と半分で約3Lになります。

そこに、市販されている約5%濃度の漂白剤を60mL入れれば、処理に使用する0.1%の塩素系漂白剤調整液が作れます。



ノロウイルス感染症も学校保健安全法第19条で定められている第三種感染症のその他の感染症に入るため、「かかっており、又かかる恐れのある場合」は政令により出席を停止させることができます。出席停止期間は「医師において感染の恐れがないと認めるまで」となっています。

ノロウイルスに感染した場合は、すぐ学校まで連絡してください。

