

## 「ノロウイルスの予防と対策」

- ・ 感染経路
- ・ 潜伏期間と症状
- ・ 予防方法
- ・ 感染したら



- ☆ 正しい手洗い法で感染症を防ぎましょう！！
- ☆ Kenkou Kitchen 美味しい&ヘルシーレシピ
- ☆ 頭の体操 **数独** (ナンバーぷれーす)

NOROVIRUS

# ノロウイルスの予防と対策

ノロウイルスは、11月頃から発生件数が増加し、12月から翌年1月が発生のピークになる傾向があります。少量のウイルスでも人に感染するほど非常に感染力が強く、食中毒など集団発生しやすいため注意が必要です。

## 感染経路

### \* 人から人へ接触感染

ウイルスなどが手について口から感染する場合と、感染者の嘔吐物、排泄物にウイルスが含まれおり、嘔吐時に飛び散った飛沫がからだにつき、手指などを介して感染する場合があります。



### \* 人から食品、そして食品から人への感染

食品取扱者(調理を行う者)の手を介してウイルスが食品につき、それを食べて感染する場合と牡蠣などの二枚貝を生や加熱が不十分な状態で食べることで感染します。



## 潜伏期間 と症状

ノロウイルスの潜伏期間は、24～48時間です。主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛で、軽い発熱を伴うこともあります。症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症もありません。感染しても発症しなかったり、軽い風邪のような症状の場合もあります。子供や高齢者は重症化する場合もあり、注意が必要です。

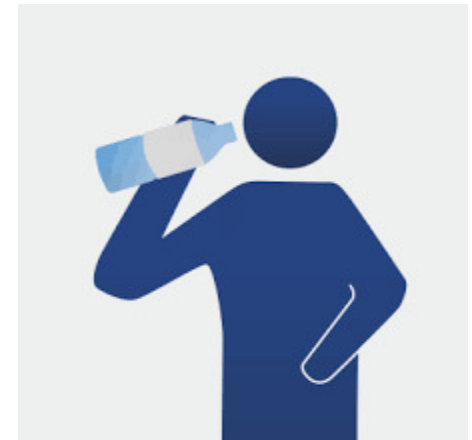
ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎を防ぐため、次の点に注意しましょう。

## 予防方法

- ☆ 食事の前、トイレの後など必ず手を洗いましょう。  
ノロウイルスは、アルコール消毒が有効ではありません。ていねいに手洗いをしましょう。
- ☆ 下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理など食べ物に触れる作業をしないこと。
- ☆ 感染者の嘔吐物や排せつ物を適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。
- ☆ 加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。  
牡蠣など二枚貝の場合は、中心部に85℃～90℃で90秒以上加熱しましょう。  
まな板、包丁、食器、ふきん、タオルなどは熱湯(85℃以上)1分以上の加熱が有効とされています。

## 感染したら

有効な抗ウイルス剤がありませんので対処療法を行います。  
嘔吐がある場合は、水分を少しずつ補給しましょう。電解質濃度の高いイオン飲料(経口補水液)を摂ることで脱水症を防ぐことができます。  
体力の弱い乳幼児や高齢者は脱水症状を起こしたり、体力を消耗しないように水分と栄養の補給を十分に行いましょう。  
下痢止めなどの市販薬は服用しないようにし、脱水症状がひどい場合は、早めに受診しましょう。



# 正しい手洗いで感染症を防ぎましょう！！

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



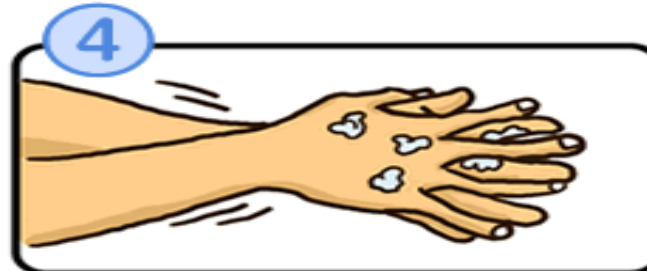
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

# Kenkou Kitchen

健康キッチン

美味しい &  
ヘルシーレシピ



「子供のころ、風邪をひくとリンゴ🍏のすりおろし汁をお母さんが用意してくれた。」  
という話を聞いたことはありませんか？  
リンゴジュースを使った経口補水液の紹介を致します。

## 風邪をひいた時のリンゴジュース

### \*手作り経口補水液の作り方\*

#### 【材料】

- リンゴジュース（濃縮還元）…………… 710ml
- 水…………… 290ml
- 食塩…………… 3g

リンゴ🍏から発見された  
リンゴ酸は、運動後の疲れを  
取る効果があります。  
皮にはコレステロール低下作用  
のあるペクチンや抗酸化作用の  
あるアントシアニンが含まれて  
います。



冬場でも水分摂取量の低下や、感染症による下痢、嘔吐などで脱水を起こすことがあります。

水分の補給を心がけ、下痢、嘔吐などがひどい場合は我慢せず、病院の受診も検討して下さい。

# 頭の体操

数独 (ナンバーぷれーす)

## 【数独の解き方】

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1~9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3 x 3の枠内(マスは9個)にも1~9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

### 問題 1 難易度

5		1		3			2	
		4	2		1		9	5
	6			9	7	8		
9		7				2		
			6	4				
	2	5	7		9		3	1
7		3		2	8	1		6
4	8		3		6		5	
	1		4			9		

### 問題 2 難易度

3		7	2	9				
	2		4				6	5
	5	9			1			7
	8					7	9	
7			6	1			2	
		5			8	3		4
2	1			8	3			9
		6		4		8	5	
			9		6	1		

## 数独のこたえ

### 問題1

5	9	1	8	3	4	6	2	7
8	7	4	2	6	1	3	9	5
3	6	2	5	9	7	8	1	4
9	4	7	1	5	3	2	6	8
1	3	8	6	4	2	5	7	9
6	2	5	7	8	9	4	3	1
7	5	3	9	2	8	1	4	6
4	8	9	3	1	6	7	5	2
2	1	6	4	7	5	9	8	3

### 問題2

3	6	7	2	9	5	4	8	1
8	2	1	4	3	7	9	6	5
4	5	9	8	6	1	2	3	7
1	8	2	3	5	4	7	9	6
7	4	3	6	1	9	5	2	8
6	9	5	7	2	8	3	1	4
2	1	4	5	8	3	6	7	9
9	7	6	1	4	2	8	5	3
5	3	8	9	7	6	1	4	2