



1月号 保健だより

令和2年1月
愛媛県立大洲高等学校

ノロウイルス感染症について

★ノロウイルス感染症とは★

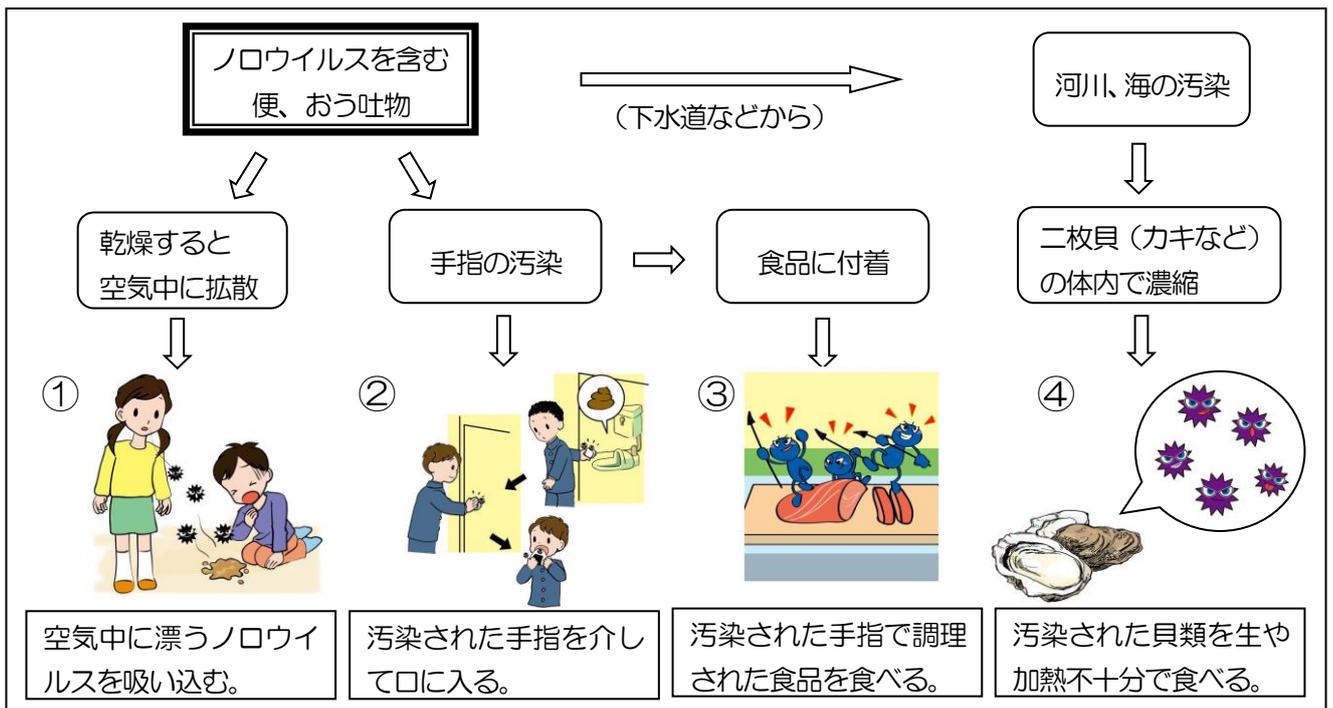
ノロウイルスに感染したことによって起こる、感染性胃腸炎の一種です。ノロウイルスは、ノロウイルスに感染した人の便やおう吐物の中に大量に含まれています。

ノロウイルスに感染すると、1～2日の潜伏期間（症状が出ない期間）の後、主に、下痢、おう吐、吐き気、腹痛などの症状が現れます。発熱を伴う場合もあります。通常、これらの症状が1～2日続いた後治り、後遺症もありません。



★ノロウイルスの主な感染経路★

- ① 感染した人の便やおう吐物が乾燥し、それらに含まれているノロウイルスが空気中に漂い、それを吸い込む。
- ② 感染した人が十分に手を洗わずに触った場所を触り、その手で食べ物を食べる。
- ③ 感染した人が十分に手を洗わずに調理することによってノロウイルスが食品に付着し、それを食べる。
- ④ ノロウイルスを内臓に取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を、生または不十分な加熱処理で食べる。



★予防方法★

- 便やおう吐物を適切に処理しましょう。 ← ①
 - ※ 便やおう吐物には、ノロウイルスが大量に含まれています。まず、窓を開けて換気をしましょう。
 - ※ 使い捨ての手袋やマスクを使用し、終わったら流水と石けんでしっかり手を洗いましょう。
 - ※ 消毒は、0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液（家庭用塩素系漂白剤を希釈）を使用します。
 - ※ アルコールは効果がありません。
- 流水と石けんでしっかり手を洗いましょう。 ← ② ③
 - ※ 特に、食事の前、調理の前、トイレに行った後、便やおう吐物を処理した後は念入りに。
- 食材（特に二枚貝）を加熱する際には、中心部までしっかり加熱しましょう。 ← ④
 - ※ 加熱の目安は85℃以上1分間です。

