

注意しよう！ノロウイルス

食中毒というと真夏に多いイメージがありますが、実は一年を通して発生する可能性があります。特に気温が低く、空気が乾燥する秋から春（10月～3月）にかけては、ノロウイルスによる食中毒や感染症の発生が増加します。ノロウイルスは、原因となる食品を口にすることで感染するだけでなく、人から人へと感染をしやすいのが特徴です。そのため、より一層の注意が必要です。

どうやって感染するの？

《感染経路》

- ① 食品からの感染
 - ・ウイルスが蓄積した、加熱不十分な二枚貝
 - ・感染した人が調理や盛り付けなどをして、汚染された食品
- ② 人からの感染
 - ・感染者の便や嘔吐物からの二次感染 ・家庭や施設内での飛沫などによる感染

どんな症状なの？

《症状》

- ・主な症状「激しい吐き気・突然の嘔吐・下痢・腹痛・微熱」、通常は1～2日で軽快
 - ・下痢等の症状がなくなっても、1週間程度、長い時には1か月程度、便にウイルスが排出
- ※感染してから発症するまでの潜伏期間は、24～48時間

激しい嘔吐と下痢の場合は、脱水症状にも注意が必要です。

また、乳幼児や高齢者は、嘔吐物による肺炎や窒息も要注意です。

こちらのグラフは、千葉県内の食中毒事件数の推移となります。

令和6年度は、

1位 ノロウイルス

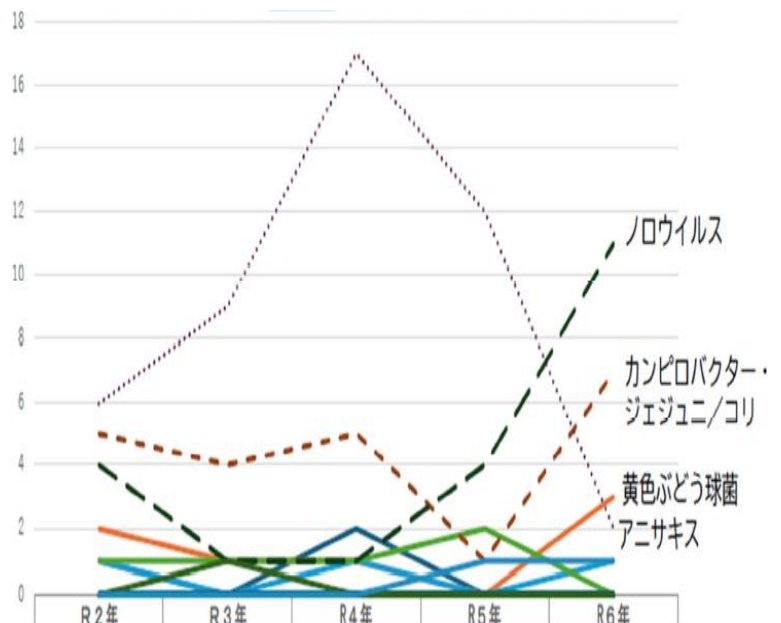
2位 カンピロバクター

3位 黄色ブドウ球菌

となっています。

コロナ禍を経て、行動制限が解除されて以降、再び増加傾向にありますので、注意が必要です。

年次別・主な病因物質別食中毒事件数の推移（千葉県）



資料出所：印旛健康福祉センター

ノロウイルスの予防ポイント

手洗い！

★ノロウイルスは少しの数でも食中毒を引き起こします。ノロウイルスの予防には丁寧な手洗いが最も大切です。調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、汚物処理やおむつ交換をした後には、必ず石けんによる手洗いを行いましょう。石けんをよく泡立て、爪や指の間も丁寧に洗います。しっかりすすいだ後、清潔なタオルやペーパータオルで拭きます。

2度洗いが効果的です！



加熱！

★食品の中心部が85℃以上で1分以上（二枚貝は85℃～90℃で90秒以上）の加熱で死滅させることができます。中までしっかり火を通しましょう。



消毒！

★ノロウイルスの殺菌には、消毒用アルコールより次亜塩素酸ナトリウムが効果的です。次亜塩素酸ナトリウムは商品説明書に記載されているとおりに、手が触れるところ、調理器具や布巾、調理台などを消毒しましょう。（加熱消毒も効果的ですが、火傷にご注意ください）

園ではこんなところに
気をつけています！

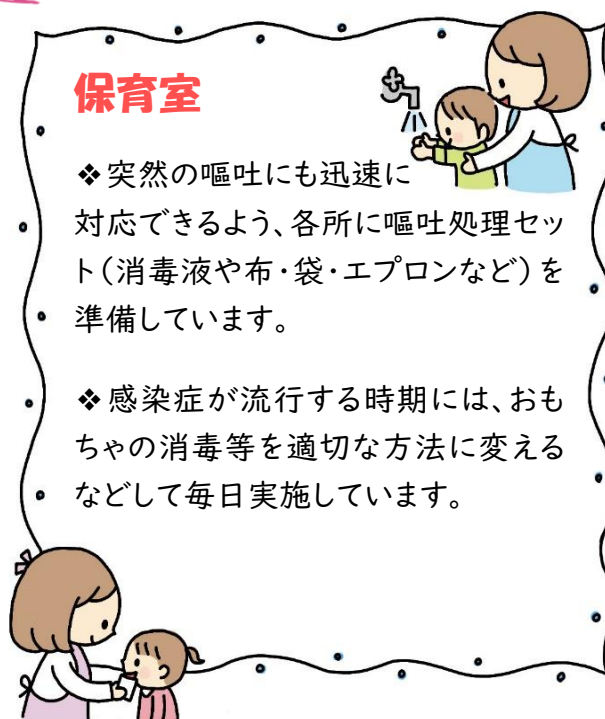
給食室

- ❖ 調理を行う前に、調理員自身の体調はもちろん、家族に下痢や嘔吐の症状がないかを毎日確認しています。
- ❖ 加熱の温度管理を徹底し、その記録をきちんと行っています。
- ❖ 定期的に食中毒に関する研修を受講し、衛生管理に努めています。



保育室

- ❖ 突然の嘔吐にも迅速に対応できるよう、各所に嘔吐処理セット（消毒液や布・袋・エプロンなど）を準備しています。
- ❖ 感染症が流行する時期には、おもちゃの消毒等を適切な方法に変えるなどして毎日実施しています。



体調が悪いときの食事



《嘔吐》食事は嘔吐がおさまってから、刺激の少ないものを少量ずつ与えましょう

・嘔吐をしているときは、食事をしてもすぐに吐いてしまうことがあります。そのため嘔吐後 1～2 時間は、食事を控えたほうがいいでしょう。

ただ、激しいおう吐が続く場合は、脱水の恐れがあるので水分補給が大切です。

早めの受診をしましょう。

・水分は、一度にたくさん飲ませると再び吐いてしまうので、嘔吐後 30 分ほど経過して症状が落ち着いてきたら、ティースプーン 1 杯程度の水分を 5～10 分おきに与えてあげましょう。

・食欲が出てきたら、刺激の少ないものを少しずつ食べさせましょう。

避けた方がよい食べ物

- × 冷たい飲み物
- × 酸味のあるもの
- × 香りが強いもの



おすすめの食べ物

- ◎ みそ汁や野菜スープのうわずみ
- ◎ 白身魚や豆腐・卵などが入ったおじや



《下痢》腸を刺激する飲み物や下痢を悪化させる消化の悪いものは避けましょう

・室温から人肌くらいの温度の白湯や、経口補水液などで水分を補給しましょう。

・食事は、腸の働きが弱っているため、香辛料を使った料理や脂っこい食事、乳製品は避け、おかゆや煮込み料理など胃腸に優しい食材を選びましょう。

症状が落ち着いてからお腹にやさしいおもゆやおかゆ、野菜スープなど消化の良いものから始めましょう。

・食事は一度にたくさん取るのではなく、少量ずつ回数を分けて取るようにしましょう。

避けた方がよい食べ物

- × 食物繊維の多いもの
- × 柑橘類の果物やジュース
- × 脂肪・たんぱく質の多いもの



おすすめの食べ物

- ◎ おかゆ
- ◎ やわらかく煮込んだうどん
- ◎ バナナやすりおろしたりんご



《水分補給について》発汗、嘔吐、下痢などで体から失われた水分を補給しましょう

・下痢などの症状が重い場合は、経口補水液が適しています。

・お茶やコーラなどのカフェインを含む飲み物は利尿作用があり、必要な水分が体外に排出されやすくなってしまうため避けましょう。

避けた方がよい飲み物

- × 緑茶や紅茶
- × 柑橘類や食物繊維の多いジュース
- × 牛乳・乳製品



おすすめの飲み物

- ◎ 白湯
- ◎ 薄めたスポーツドリンク
- ◎ 経口補水液

