



彦根市子ども未来部幼児課



あけましておめでとうございます



年末年始のお休みはいかがでしたか？楽しいイベントがあると、つい食べすぎたり、夜更かしをしてしまったり…。生活リズムが大きく乱れると元に戻すのは大変で、体調も崩しやすくなります。早寝・早起きをする、朝ごはんを食べる、お風呂にゆっくりつかる、外で元気に遊ぶなど、生活リズムを整えて、寒さに負けない身体を作りましょう。

ノロウイルスによる食中毒に注意！

1年間に発生する食中毒の半数以上をノロウイルスが占めており、特に冬（11～2月）に多発しています。

ノロウイルスには、①ノロウイルスに汚染された食品からの感染と②感染者の糞便や吐しゃ物から、手や食器などを介した感染の2つの感染経路があります。

また、感染力が強く、10～100個といった少ない数のウイルスでも感染し、人間の腸の中で増えて、胃腸炎や発熱などの症状を引き起こします。

ノロウイルス予防のポイント

ノロウイルスはアルコールでは除菌できません。ワクチンなどありません。次の3つを確実にすることが感染予防につながります。

①手洗い

- こまめな手洗い（トイレの後、料理の盛り付け前、食事の前など）
- 石けん2回洗いで効果UP！
- 汚れの残りやすいところは特に丁寧に！（指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首など）

②加熱調理

- 食材を加熱するときは、**中心部までしっかり加熱する**。
- 加熱しないものは、**水を流しながら**しっかり洗う。

③消毒

- 包丁やまな板など、**調理器具の洗浄を徹底する**。
 - 消毒には、**次亜塩素酸ナトリウムを使用**。
- 作り方はこちら→

嘔吐物の処理の仕方

○準備物○

使い捨て手袋・エプロン（ゴミ袋に顔と手の穴を空けると簡易エプロンに！）・マスク、ペーパータオル、ビニール袋、消毒液（0.1%濃度の塩素液）、雑巾

○手順○

- 使い捨て手袋・エプロン・マスクを身に付ける。
☞足もビニール袋で覆うと、感染拡大を防げます。
- 濡れたペーパータオルで吐しゃ物を覆う。または、乾いたペーパータオルで吐しゃ物を覆った後、消毒液をかける。（新聞紙でも可）
☞吐物がある状態では、消毒効果はまだありません。液体をかけることで、ウイルスの乾燥・浮遊を防ぎます。乾燥すると舞い上がり、口に入ると感染してしまいます。
- ペーパータオルで、吐しゃ物の外側から内側に向けてふき取る。
☞ふき取ったペーパータオルは、すぐにビニール袋へ。
- 吐物がなくなったら、ペーパータオルを置き、消毒液で浸すように消毒する。
☞吐物から半径2m程度を目安に消毒します。外側から消毒していくことで、汚染区域がだんだん狭くなっていきます。10分程おきましょう。
- 足のビニール袋を外し、汚染区域から出る。手袋を付け替える。
- ペーパータオルを外側から内側へふき取り、ビニール袋へ。
☞同一方向へふき取り、後戻りはしません。
- 手袋→エプロン→マスクの順に外し、ビニール袋に入れたら、しっかり封をする。
- 濃い消毒液が残っているので、水拭きする。
- 手洗い・うがいをしっかりする。

換気をしながら、行いましょう！



消毒液の作り方



- ◆業務用の次亜塩素酸ナトリウムまたは家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて作ります。
- ◆購入後、時間がたつと濃度が低下することがあるため、使用期限内のものを使用してください。
- ◆製品ごとに濃度が異なるので、表示を確認しましょう。

使用例	200ppm (0.02%) の濃度の塩素液		1000ppm (0.1%) の濃度の塩素液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
食器、カーテンなどの消毒やふき取り			嘔吐物などの処理	
製品の濃度				
12%（一般的な業務用）	5ml	3L	25ml	3L
6%（一般的な家庭用）	10ml	3L	50ml	3L