

ノロウイルスを予防しよう！

(参考：厚生労働省発行 資料 他)

ノロウイルスとは

ノロウイルスは食中毒の一つで、ウイルスのついた食べ物を食べることによって感染します。体内に入ったウイルスは小腸粘膜で増殖し、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。感染力もとても強く、少量のウイルス（100個以下）で発症してしまうので、保育園や学校などの集団生活の場での感染が広がりやすくなっています。1年をかけて発生しますが、11月から3月にかけて特に流行します。

どうやって感染する？

(1) 人から人への感染

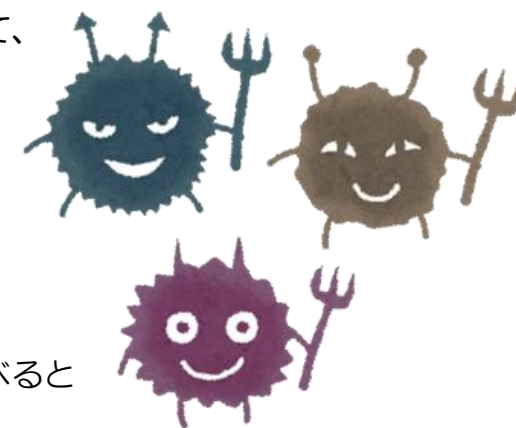
ノロウイルスは、感染者の吐物や便の中に含まれていて、それらの飛沫から感染することがあります。

(2) 人→食品→人の感染

食品を取り扱う人を介して食品にウイルスが付き、それをそのまま食べてしまうことによって感染します。

(3) 食品から人への感染

生や十分に加熱していないカキなど、二枚貝を生で食べると感染することがあります。



ノロウイルス予防の「四原則」

ノロウイルスは、食品の中で増殖することはありませんが、ごくわずかな量のウイルスで感染してしまいます。ノロウイルスを防ぐために、「**持ち込まない**」、「**広げない**」、「**つけない**」、「**やっつける**」の四原則を行うことが大切です。

1. 持ち込まない

自分の家や学校などにウイルスを持ち込まないように、しっかりと手洗い、うがいをしましょう。石鹸を使った手洗いを2回行うと効果的です。

2. 広げない

万が一感染してしまった場合の嘔吐物や便を、外に広げないように、適切に処理をしましょう。

3. つけない

食品や調理器具をさわる時などに、ウイルスをつけないようにしましょう。「使い捨て手袋」を使うと、よりつきにくくなります。

4. やっつける

ノロウイルスは、食品を十分に加熱することによって、やっつけることができます。中心までしっかりと火がとおるように、**85℃～90℃で90秒間以上**の加熱をするようにしましょう。

11月10日は「ふるさと給食」です。

共和町の食材をふんだんに使った『ふるさと給食』を、11月10日（金）に実施します。

この日は、幼児センター・小学校・中学校が、同じこんだてで、共和町でとれた野菜がおいしく食べられるメニューを、栄養士さんが考えてくれました。

みなさん楽しみにしていて下さいね。



★メニュー★

★鶏と共和野菜のクリーム煮

《食材》 共和町産：じゃがいも・白菜・ブロッコリー
その他：鶏もも肉・にんじん・玉ねぎ・しめじ



★コンソメスープ

《食材》 共和町産：キャベツ
その他：コーン

★大根サラダ

《食材》 共和町産：大根
その他：きゅうり・ハム

★ごはん

《食材》 共和町産：ななつぼし（新米）



★りんご

★牛乳

【昨年の様子】

