

保健だより

No. 147

桐生市立商業高等学校 定時制

2023/2/3

食中毒を予防しよう！

ノロウイルスが原因の食中毒は11月～2月に多い。

ノロウイルスに感染！

1～2日で、
発症する場合



症状 1～3日続く

- ・突然の吐き気
- ・激しいおう吐
- ・下痢
- ・腹痛
- ・発熱(38℃以下)

回復

感染拡大に要注意！

1, 2週間～1ヶ月は、
便にウイルスが出るため、
身近な人に感染させる危険性がある。

症状が
軽い場合



軽い「かぜ」のような症状がでる。



ノロウイルスの特徴

- ① 感染力が強く少量(10～100 個)のウイルスでも感染し、人の腸で増殖する。
- ② ノロウイルスには予防接種や治療薬がまだない。
- ③ アルコール消毒は効果がない。
- ④ ノロウイルスは、一度感染してもまた感染する。

症状があるとき

- ・脱水症状や体力消耗を防ぐため水分、栄養補給を行う。
- ・げり止めは病気の回復を遅らせることがあるので飲まない。



症状がひどい時は医療機関に相談を。

感染経路

食べ物から感染

加熱が不十分な二枚貝 感染した人が調理した食べ物



人から感染

おう吐物や排泄物 空気や接触



食中毒の予防と対策

手を洗う

外出後や調理前、
食前に手を洗う。



加熱する

食品や食材は
中心温度 85～
90℃、90 秒以上
でしっかり加熱。



消毒する

塩素系の漂白剤を
薄めた液で食器や
器具を消毒。



ノロウイルス感染症が疑われた場合

医療機関に相談し、症状がひどい時は点滴などを受ける。また地域の保健所に相談し感染経路を調べ家庭内や学校、職場などへの感染拡大を防ぐことも大切。