

# さくら・キッチン

秋から冬へとバトンタッチをするこの時季。

朝晩の冷え込みも次第に厳しくなり、1日の気温差も大きくなってきました。

今月は、毎年この時期に流行するノロウイルスについて、ご紹介します。

## 11月号



### ノロウイルスに気をつけよう



ノロウイルスによる、感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に、11月～2月の寒い時期に流行します。

主に、嘔吐・下痢、腹痛などの症状がみられ、健康な方は軽度で回復しますが、子どもやお年寄りでは重症化することもあり、注意が必要なウイルスです。

#### ①手洗い・うがいをしっかりしましょう

手洗いは、手についたノロウイルスを減らす、最も有効な予防法です。

ノロウイルスの予防だけではなく、風邪やインフルエンザ、コロナウイルス等、様々な感染症予防にもつながります。



ご飯を作る前



ご飯を食べる前



トイレのあと



嘔吐物の処理後

①てをあらおう  
てをあらおう



②きれいに  
しましょう



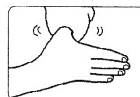
③つめくるくる  
つめくるくる



④ゆびの  
あいだも



⑤おやゆび  
にぎって



⑥てくびも  
わずれずに



「いとまきの歌」にあわせて歌ってみましょう♪

#### ②手が触れる場所は消毒しましょう

ノロウイルスは、感染した人の嘔吐物や排泄物から感染することが多くあります。

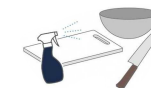
周りの人にうつしてしまわないよう、トイレや人の手が触れる場所は、塩素系の消毒剤で、こまめに消毒しましょう。



#### ③調理の際の注意点

★加熱が必要な食材は、中心部までしっかり加熱するようにしましょう。

★使用後の調理器具の洗浄・消毒もしっかり行いましょう。



#### ④体調が悪いときは、無理せず休みましょう

下痢などを行っている際には、無理せず体をゆっくり休めましょう。

また、疲れがたまると、免疫力も低下し、

ウイルスの影響を受けやすくなります。

日頃から、十分な休息も必要です。



#### ⑤バランスよく食事を食べましょう

日頃からバランスよく食事を食べ、ウイルスに負けない

体づくりをすることも大切です。

好き嫌いをなく、色々な食材を食べるようにしましょう。



◎赤ちゃんのおむつ交換の後も、必ず手洗いをするようにしましょう。

また、乳児期に感染が確認された際には、嘔吐下痢による脱水症状等ないか注意し、尿量の減少等みられた場合は、すぐに医療機関を受診してください。