

食育だより 11月号

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。鮭などの旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

毎年11月から2月にかけて、ノロウイルスによる食中毒が多発してきます。しっかり手洗いをおこない、感染予防をしていきましょう。

ノロウイルスについて知っておきたい6つのこと

ノロウイルスがどんなウイルスで、どんな感染をするのかなど具体的なことを知らない人がほとんどです。感染を防ぐためには、ノロウイルスについて正しい知識を身に付けることが大切です。

【Point 1】 感染力が強い

とても小さいウイルスですが、感染力は非常に強く、10~100個のウイルスが体内に入っただけでも胃腸炎症状を起こします。便や嘔吐物として排泄された後も感染力は衰えず、何日も前に嘔吐物で汚染されたもの（カーペットなど）から埃と共にウイルスが舞い上がり感染拡大します。ノロウイルスは感染力が非常に強いので、正しい手洗いで洗い流すことが大切です。

【Point 2】 症状があらわれないこともある

感染から1~2日で嘔吐や下痢、38℃前後の軽い発熱があらわれます。これらの症状は1~2日続いた後に治まります。感染しても発症しないケースや、風邪のような症状しか出ないこともあります。なお、症状が出なくても、ノロウイルスの排泄は便中に1週間程度続くため、気づかず他の人にうつす危険があります。

【Point 3】 特効薬やワクチンはない

ノロウイルスには特効薬やワクチンは今のところありません。下痢が続いても安易に下痢止めを飲んではいけません。

体内にウイルスをとどめ、回復を遅らせるだけでなく症状が悪化する危険があります。

【Point 4】 乳幼児や高齢者に要注意

乳幼児や高齢者は脱水症状を起こすことがあります。何回かに分けて少しずつでも水分を補給しましょう。

【Point 5】 感染ルートは3つ

<ルート1> 食べ物→人

● 汚染された二枚貝や井戸水などを十分に加熱しないで摂取することで感染。

<ルート2> 人→食べ物→人

● 感染者が調理した食べ物を食べることで感染。

<ルート3> 人→人

● 感染者の便や嘔吐物を処理したときに、手についたウイルスが口に入り感染。

・ 便や嘔吐物の処理が不十分だとウイルスが埃や塵とともに舞い上がり、それを吸い込むと感染することも。

【Point 6】 エタノールや逆性石鹼に強い

エタノールなどのアルコール製材や逆性石鹼はノロウイルスの消毒にあまり効果がありません。ノロウイルスの殺菌には次亜塩素酸ナトリウムと加熱(85~90℃で1分30秒)が有効です。

10月17日に、さつまいも掘りをしました！

・ お子様方は、いろいろな形や大きさのさつまいもを掘り、嬉しそうな笑顔がはじけていました。御協力ありがとうございました。

・ サラダや大学芋、汁物など給食で提供していきます。お楽しみに。