

ノロウイルス感染症に気をつけましょう

ノロウイルスは、飲食物を介して感染する「食中毒」と、人から人に感染する「感染症」の2つの種類があります。感染力が強く、1年を通して発生しますが、特に冬になると流行します。主な症状は、吐き気・下痢・腹痛・発熱（38℃以下）などで、通常は、発症後の3日後で軽快しますが、抵抗力の弱い子どもや高齢者などは、重い症状になることがあります。また、症状がなくなっても、1週間から長いときは1か月程度、便の中にウイルスの排泄が続くことがあるので、注意が必要です。

感染を防ぐための予防四原則

①持ち込まない（調理する人の健康管理）

嘔吐や下痢の症状がある場合は、調理を行わないようにしましょう。

②つけない（徹底した手洗い、調理器具の洗浄・消毒）

水だけや、短時間でサッと洗うのは不十分です。石鹸をつけ、時間をかけて（30秒が目安）、指先・指の間・親指回り・手のひらの甲など、汚れが残りやすいところもしっかり洗いましょう。特に、調理前・食事前・トイレの後・おむつ交換・外から帰った時・生の肉や魚、卵を取り扱う前後には念入りに洗いましょう。また調理器具は、使用の都度きれいに洗い、熱湯又は塩素で消毒しましょう。

③やっつける（中心部まで十分加熱する）

ノロウイルスは、中心部が85～90℃で90秒以上加熱すると死滅します。湯通し程度の加熱では死滅しないので、中心部まで十分に加熱しましょう。

④ひろげない（定期的な消毒・清掃、汚染物の適切な処理）

調理する場所、トイレ等は定期的に清掃・消毒をしましょう。ノロウイルスに対しては、アルコールや逆性せっけんでは効果は期待できません。塩素系漂白剤（塩素濃度200PPMの次亜塩素酸ナトリウム）が有効です。おむつや嘔吐物などの汚物は適切に処理しましょう。



正しく手を洗いましょう

みなさん、ふだん手を洗うときはしっかり洗えていますか？手をきれいに洗うことは、風邪や感染症の予防につながります。正しい手洗いを覚えて、元気に過ごしましょう！



今月の給食から

オニオンコーンスープ

〈材料 幼児6人分〉	
玉葱	中2/3個(120g)
サラダ油	小さじ1/2(2g)
ホールコーン	60g
ケチャップ	小さじ1(6g)
塩	小さじ1/3弱(1.8g)
かつお節(だし用)	18g
昆布(だし用)	1g
水(だし用)	720ml

〈作り方〉

- ①昆布とかつお節でだしをとっておく。
- ②玉葱は長さ2cm程度の薄切りにする。
- ③玉葱を油で炒め、透き通って甘みが出たら、①のだし汁を加えて煮る。
- ④ホールコーンを加え、塩、ケチャップで調味する。

