

ノロウイルスを予防しよう!

冬季に流行期を迎えるノロウイルスは、わずかに数10個から100個以下のウイルスでも感染するほどの強い感染力を持ち、ヒトの腸管内でのみ増殖します。乾燥に強く、時間が経っても汚染された物をそのままにしておくと、そこから感染することもあります。アルコール消毒はあまり効果がなく、特効薬もないため予防することが重要です。

【主な症状】

1〜2日間の潜伏期間を経て、おう吐、下痢、37℃程度の軽い発熱などの症状が見られます。通常、これらの症状が1〜2日続いた後、治癒し、後遺症はありません。

【予防方法】

○手洗いをしっかりと!

手洗いは、誰にでも簡単にでき、最も重要で効果的な予防法です。石けんにはノロウイルスを不活化することはできませんが、手からウイルスを流し落とすことが目的です。帰宅後、トイレの後、調理前、食事前には、石けんをよく泡立てこすり洗いし、流水できっちりと流しましょう。

○食品からの感染を防ぐ

ノロウイルスに汚染された力キなどの二枚貝を生または十分加熱せず食べると食中毒になることがあります。ウイルスを失活させるには、中

心部を85℃〜90℃以上にして90秒間以上の加熱が必要です。また、汚染された食品を取り扱った調理器具から感染が広がることもありますので、洗剤で洗った後、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液で消毒しましょう。熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱消毒をすることも有効です。

市販の漂白剤(塩素濃度約5%)の薄め方

濃度	希釈方法
0.02%	2Lのペットボトル1本の水に10mL(原液をペットボトルのキャップ2杯)
0.1%	500mLのペットボトル1本の水に10mL(原液をペットボトルのキャップ2杯)

○人からの感染を防ぐ

おう吐物やふん便には、大量のウイルスが含まれています。処理が不十分だと感染の原因になります。拭き取る際は、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液を使用し、拭き取ったおう吐物などは、ビニール袋に入れ、密閉した状態で捨てます。使い捨てのマスク、ガウン、手袋などを着用し、汚物に直接触れないようにしましょう。

(健康福祉課 栄養士)

学校コーナー

今年度のケヤキまつりスローガン
『**地域の人たちと
一致団結
笑顔満祭(載)**』

 **五霞東小学校**

11月12日にケヤキまつりを実施しました。子どもたちが話し合って準備した学級の企画、保護者の皆さんで作ったおいしい豚汁、地区のイベント、バザーなど充実した内容でした。シニアクラブや母親クラブの皆さんにもご協力をいただきました。

「たのしかったケヤキまつり」

2年 染谷 奈々夏

一ばん楽しかったことは、おせんべいをやいたことです。
「おせんべ、おせんべ、やけたかな。」
とひっくりかえすのが楽しかったです。そのあとおせんべいを食べておいしかったです。また来年もさんかしたいです。

「豆つかみゲーム」

3年 齊木 瑠香

私は豆つかみゲームの担当でした。お店が始まる前に自分でやったら、五個しかとれませんでした。十五個もつかむことができた人がいて、おどろきました。お客さんは、豆をおはしでつかめそうでつかめなくて、流れる曲で

あせりながら、子どももおとなも豆つかみゲームを楽しくできたので、うれしかったです。

「最後のケヤキまつりで」

6年 飯島 舞彩

はじめのつどいの司会を担当した私は、少し緊張して言葉をまちがえてしまった。すると同じ委員会の友達が「だれでも間違えることがあるからだいじょうぶだよ。」と言ってくれた。私の心は軽くなった。おかげでケヤキまつりを楽しむことができた。私も友達にやさしい言葉をかけることができるようになりたいと思った。

六年の企画は「火おこし」で、私はその「感想ボックス」を担当した。お客さんは大勢いたが、感想を書いてくれる人は少なかった。勇気を出して声をかけると、書いてくれる人が増えてきた。内気な私でも、やり方を工夫すると何でもできそうに感じた。
地域の人たちと協力しながら、いろいろなことを学んだケヤキまつりだった。

