

The

# 健康応援隊!.....♡

## ノロウイルスを予防しよう!

ノロウイルスは、毎年11月から増え始め、12月から1月に流行のピークに達しています。わずかに数十個のウイルスでも感染するほどの強い感染力を持ちます。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とても重要です。

### 【主な症状】

1〜2日の潜伏期間を経て、おう吐、下痢、37℃程度の軽い発熱などの症状がみられ、2〜3日で治まります。

### 【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。石けんそのものには、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てこすり洗いし、流水できっちり流しましょう。

#### ○食品からの感染を防ぐ

ノロウイルスに汚染された力かなどの二枚貝を生や十分加熱せずに食べると、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、中心部が85℃〜90℃以上で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、0.2%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液で消毒しましょう。熱湯消毒も効果があります。(85℃以上)で1分以上加熱しましょう。

#### ○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。ふ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。その際は、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液で消毒しましょう。使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用し、汚物に直接触れないようにし、処理後は手袋を使用しても必ず手洗いをしましょう。

### 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)

(健康福祉課 栄養士)

## 学校コーナー

### 東京交響楽団演奏会 五霞東小学校



12月5日に、文化庁主催・文化芸術による子供の育成事業として、東京交響楽団の演奏会が開かれました。

総勢70名の演奏家によるクラシックコンサートです。間近で見ている本物の音色に、体育館がまるでコンサートホールのようにうでした。指揮者体験やオーケストラの生伴奏による全校合唱を楽しみました。児童の感想を紹介します。

一年 高橋 咲奈

わたしは、ディズニの曲がすぎだったので、えんそう会でできてうれしかったです。ベーターベンのきよくがきれいな音でした。ラピユタのきよくがすごかったです。

四年 山下 浩樹

音楽をきいて、一番いんしょうにのこったことは、「運命」でした。のりにのって、体が動いてしまうくらいすごかったです。ぼくが一番好きな楽器はファゴットです。ぼくに合った音を出しているの、きいたら気持ちいい感じが落ち着きました。とてもきれいな音楽をきかせていただき、ありがとうございました。

いつもは静かな体育館に、とても素敵な音楽が流れた。思わず私は見とれてしまう。音楽を通して私は次のことを学んだ。まず、音楽とはとても美しく美しい世界であるということ。たくさんの方が色々な楽器を持って色々な曲を演奏することの出来ない楽しさや美しさを実感できた時間だった。

六年 吉田 美咲

次に色々な楽器の名前を知ったこと。ハープやトロンボーン、バイオリン、フルートなど様々な楽器を知ることができた。最後に、音楽は人と人をつなぐ力を持っていること。東京交響楽団のみなさんは、自分だけでなく他の人の音楽に重ねていてみんな笑顔でとても楽しそうだった。みなさんが、一つになつて演奏をする音楽はとても心に響いた。私もみんなが一つになれることを一生懸命やろうと思った。



あのすばらしい音楽は、今でも自分の心の中で流れ続けている。演奏をきいたことで、私も大きく成長することができた。

