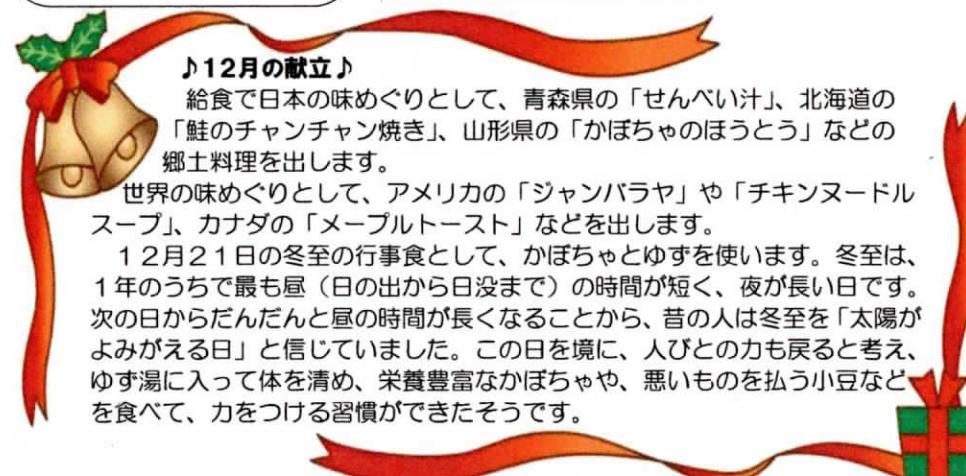
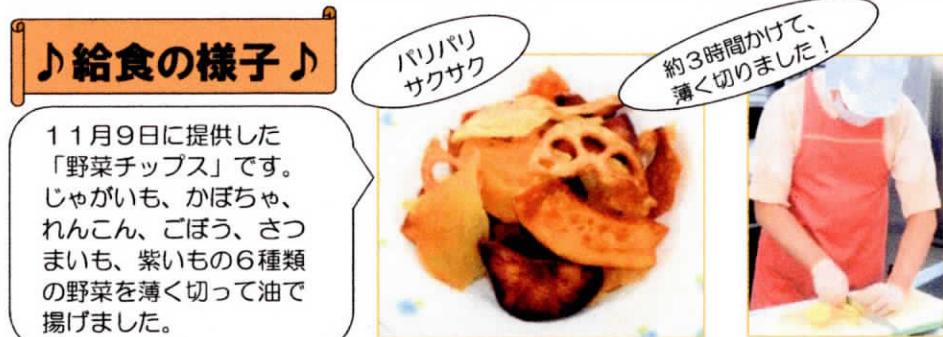


12月給食たより

令和2年11月26日
港区立高陵中学校

早いもので、今年も残すところあと1ヶ月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理をすることが大切です。



冬に多い食中毒 ノロウイルス

食中毒は一年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスは、力気などの二枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためには、しっかりと予防する必要があります。食中毒予防の基本は、原因となる菌を「付けない・増やさない・やっつける」ですが、ウイルスの場合は食品中では増えませんので、「付けない・やっつける」に加え、「持ち込まない・広げない」ことも重要です。

感染すると、どうなるの？

感染してから症状が出るまでは24~48時間。ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱(37°C台)などを起こします。多くの場合は軽症で、感染しても症状が出ない場合もあります。健康な人は1~2日程度で回復しますが、子どもやお年寄りでは重症化することがあるので、注意が必要です。

ノロウイルス食中毒予防の4原則

「持ち込まない」

- 感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。
- 下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。

「付けない」

- 調理や食事の前には石鹼を使い、洗い残しのないように丁寧に洗う。
 - 手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。
- 2度洗いが効果的。

「広げない」

- トイレは定期的に清掃・消毒する。
- 嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。

「やっつける」

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
 - 器具類は洗剤などで十分洗浄し、85°C以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。
- ノロウイルスを死滅させるには、中心温度 85~90°C、90秒以上が目安。

塩素消毒液の作り方

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度6%)を使用する場合

- 取り扱う時は、必ずゴム手袋を使用すること。
- なるべく使用直前に作り、保管する場合は、水1.5ℓ…漂白剤 5ml
- 「消毒液」と明記すること。
- 金属に付くと錆びる場合があるので、消毒した後に薬剤を拭き取ること。

消毒・拭き取り用
0.02% (200ppm)濃度



嘔吐物などの処理用
0.1% (1000ppm)濃度

