

監修：有明こどもクリニック 理事長 小暮 裕之 先生

ノロウイルスを予防しよう!

どのように 感染するの?

ノロウイルスは、主に秋から冬にかけて流行する感染症です。感染力がとても強く、少量のウイルスでも、体内に入ることによって発症するおそれがあります。

せつしよくかんせん 接触感染

感染した人のおう吐物や便、タオルなど、ウイルスがついたものにふれた手を介して感染する。



おも しょうじょう 主な症状

- はげしい吐き気
- おう吐
- 下痢
- 腹痛

人によっては、37~38度程度の発熱や頭痛、関節痛などともなうこともあります。

ちょうり かんせん 調理による感染

感染した人の手や調理器具などを介して、ウイルスがついた食べものを口にするなどで感染する。



た かんせん 食べものによる感染

カキなど、天然の二枚貝（はまぐり、あさりなど）を十分に熱を加えずに食べることで感染する。



よ ぼうほうほう 予防方法

- こまめに手洗いをする
- カキなどの二枚貝は中までしっかり火を通して食べる

よ ぼう 予防のきほんは ただ 正しい手洗い!

手洗いの目的は、ウイルスを洗い流すことです。右の写真を参考に、正しい手の洗い方をおぼえましょう。



1 石けんをあわだてて手のひらをこする



2 手の甲をのぼすようにこする



3 ゆび先・つめの間をこする



4 ゆびの間をよく洗う



5 おやゆびをねじり洗いする



6 手首をわすれずに洗う

よ ざれが のこりやすいところ

- ゆび先
- ゆびの間
- つめの間
- おやゆびのまわり
- 手首
- 手のしわ

せっけんを十分に洗い流し、清潔なタオルでふいてかわかしましょう