

ひらひらと舞う落ち葉に、深まる秋を感じる時期となりました。最近朝晩と一層肌寒く、体調管理が難しいですが、体をしっかり温めて元気に遊んでほしいと思います。

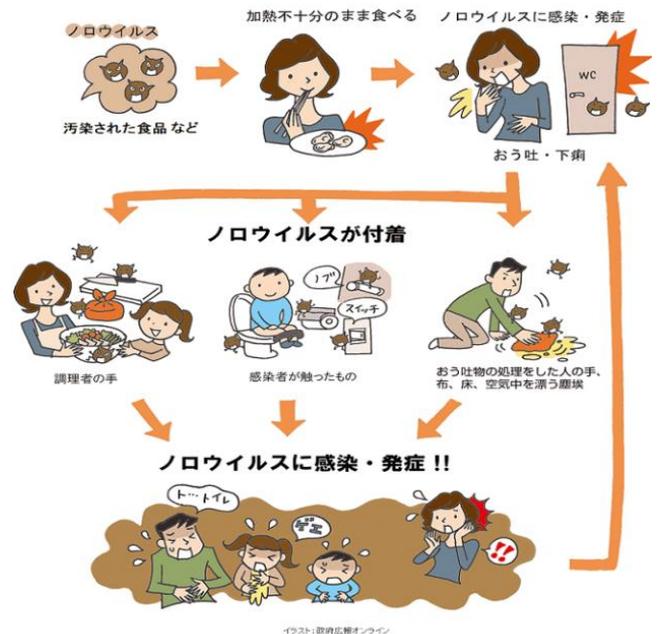
気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、バランスの良い食事を心がけましょう。

今月のテーマは「ノロウイルスについて」です。

～冬は特にご注意！ノロウイルスによる食中毒～

食中毒は夏だけではありません。ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生しますが、特に冬季に流行します。

ノロウイルスは、加熱不十分な二枚貝などの摂取や感染者のおう吐物などからの経口感染、また感染した人の手から食品や調理器具を介してうつることがあります。ノロウイルスは、食品の中では増えませんが、少量でも口から入ると、体の中で増殖し、吐き気、おう吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。乳幼児、高齢者、持病のある人などは、脱水症状を起こしたり、症状が重くなったりするケースもあります。



ノロウイルスの予防方法

◆ノロウイルス食中毒予防の基本は**手洗い・消毒**と**しっかり加熱**です。

①手洗いの徹底

・帰宅時、トイレの後、調理の前後、食事の前に石鹸を十分に泡立てて、流水で手を洗いましょう。

②糞便・おむつ・吐物の適切な処理

③汚染された服や床など、塩素系薬剤による消毒

④アサリやカキ等の二枚貝は十分に加熱する

◆消毒にあたっては、アルコールやエタノールでは殺菌効果はありません。「85℃～90℃以上で90秒以上の加熱」と「次亜塩素酸ナトリウム」による消毒が効果的です。次亜塩素酸ナトリウムは、薬局などで購入できますが、家庭にある「塩素系漂白剤」には次亜塩素酸ナトリウムを含むものが多いので代用できます。



★ノロウイルスによる食中毒を防ぐためには、ノロウイルスの4原則「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「拡げない」を守りましょう。



- ・11月のお弁当の日は、21日(火)、25日(土)です。お弁当の準備をよろしくお願ひします。
- ・29日(水)は世界の料理、「ハンガリー」のお食事を提供します。お楽しみに！