



みんなが解説！ノロウイルス食中毒！

Q1.ノロウイルス食中毒ってどんな症状？



突然の激しいおう吐や下痢、腹痛、発熱などが主な症状だよ！特に高齢者の方や乳幼児は重症化することもあるから、注意が必要だよ。

Q2.ノロウイルスにはどうやって感染するの？



汚染された食品を食べたり、感染した人のふん便やおう吐物に接触することで感染してしまうんだ。二枚貝を生で食べることで感染することもあるよ。

Q3.ノロウイルス食中毒の発生が多い季節はいつ？



冬に多く発生するよ。低温・乾燥環境はノロウイルスにとって過ごしやすいんだ。ただ、年間を通して発生しているから、日常的な対策が重要だよ！

Q4.ノロウイルスはアルコールでやっつけられる？



ノロウイルスには、アルコールは効きにくいよ。ノロウイルス食中毒を予防する方法について以下で紹介するから、ぜひ確認してね！

「ノロウイルス食中毒予防4つの基本」

① しっかり手洗い！

- ☆食事の前・トイレの後は必ず手洗い
- ☆石けんをよく泡立てよう
- ☆十分な量の流水で洗い流そう
- ☆清潔なタオルなどで手を拭こう



② 食品の十分な加熱！

- ☆中心温度が85~90℃に達した後に90秒以上加熱すると、ノロウイルスをやっつけることができる！



③ 器具の洗浄・消毒！

- ☆85℃以上の熱湯で1分以上煮沸してノロウイルスを撃退しよう
- ☆次亜塩素酸ナトリウムに10分浸け置き消毒しよう



④ おう吐物の正しい処理！

- ☆手袋・マスク・エプロンを着用して処理を行おう
- ☆次亜塩素酸ナトリウムをペータオル等に染み込ませて消毒しよう(10分放置後水拭き)



※詳しい消毒液の作り方は裏面で解説！

※詳しい消毒液の作り方は裏面で解説！



～ノロウイルス対策の要！～

次亜塩素酸ナトリウムの使い方



★次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

※濃度 6 %の原液を使用する場合

1 器具・ドアノブ等の消毒の場合

0.02%消毒液

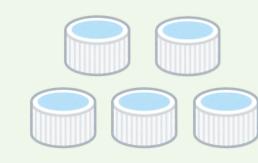


水 1.5L

ペットボトルキャップ 1 個分

2 おう吐物・ふん便処理の場合

0.1%消毒液



水 1.5L

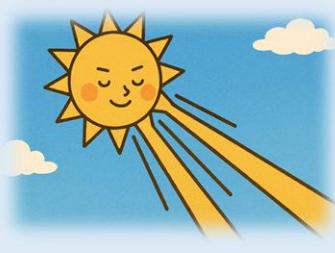
ペットボトルキャップ 5 個分

※希釈後は速やかに分解されるため、繰り返し使用せずに必ず使い切りましょう！

★次亜塩素酸ナトリウムは劣化します！

①紫外線

直射日光が当たる場所に置いておくと、分解されてしまいます



②高温環境

高い温度であればあるほど分解が進んでしまいます



③時間の経過

次亜塩素酸ナトリウムは、時間とともに分解されていきます



④有機物との接触

容器内に汚れが混入してしまうと反応が進み、濃度が低下してしまいます



★次亜塩素酸ナトリウムの適切な保存方法

◆使用期限を守ろう！

使用期限を過ぎた次亜塩素酸ナトリウムは、濃度が低下している可能性があります。期限内に使い切れるサイズを買いましょう。

◆保管方法を見直そう！

保管場所は冷暗所で、キャップはしっかりと閉めましょう。

◆適切な容器を選ぼう！

次亜塩素酸ナトリウムの保存には、非金属製（プラスチック、ガラスなど）の密閉容器が適しています。金属製は腐食の恐れがあるため避けましょう。遮光性のある容器を選ぶことで、紫外線による分解を防げます。スプレー容器も同様に非金属・遮光性を選びましょう。

もっと詳しく知りたい方はこちら

食品衛生の窓



食中毒予防など、食品衛生に関する情報は、東京都の食品安全情報サイト『食品衛生の窓』でご覧いただけます。



南多摩保健所
健康づくりキャラクター
『みなみん』

