

# 冬に注意！ノロウイルス

**問** 健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

今の時季に気を付けていたただきたいのが、ノロウイルスです。ノロウイルスとは、感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。年間を通してみられるが、11月ごろから発生件数は増加し始め、12月～翌年1月が発生のピークになる傾向があります。

## どうやって感染するの？

主な感染経路は経口感染です。

①感染者が調理した食品を摂取した場合 ②感染者のふん便や吐物からの感染 ③ヒト同士の接触による感染 ④汚染された二枚貝を生あるいは十分に加熱調理しないで食べる場合、汚染された水を消毒不十分で飲んだ場合——などが考えられます。

## 感染するとどうなる？

潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間で、主な症状は「吐き気」「嘔吐」「下痢」「腹痛」であり、発熱は軽度です。通常、これらの症状が1～2日続いた後、自然に回復

します。

しかし、免疫力が低下しているときや、乳幼児・高齢の方は症状が悪化する恐れがあるので注意が必要です。

## 感染してしまったら

特効薬がないので、対症療法（症状に対して行う療法）のみというのが現状です。

脱水を防ぐために、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。脱水症状がひどい場合には、病院での点滴治療が必要です。

下痢止め薬はウイルスを体内に留めることになるので、使用しないことが望ましいでしょう。

## 家庭でできる感染予防

- ①流水・せっけんによる手洗い（特に食事の前やトイレの後など）。
- ②調理用品の消毒（85度以上の熱湯で1分間）。
- ③二枚貝は生で食べない（80～90度で90秒以上加熱する）。

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

ほっとルームでは自由に遊んでおしゃべりできる場所を、あそびのひろばでは楽しいあそびを用意してお待ちしています。一緒に子育てを楽しみましょう！

### 楽しい親子の食育教室 （にこにこひろば）

- 日時／1月22日（水）10:00～11:00
- 場所／金屋文化保健センター
- 対象／1歳半から就学前の子どもと保護者
- 定員／50組程度
- 参加費／無料
- 申し込み予約／事前に子育て支援センターへの申し込みが必要。申込期間は12月25日（水）～1月20日（月）。

### ベビーマッサージ & ママヨーガ

- 日時／1月31日（金）10:00～11:30
- 場所／子育て支援センター
- 対象／親子（子どもは2カ月から1歳程度）
- 定員／20組
- 参加費／無料
- 申し込み予約／事前に子育て支援センターへの申し込みが必要。1月8日（水）9時から受け付け開始。

	開設日時など	
子育て悩み相談	月曜日（要予約）	8:30～17:15
子育て相談・ほっとルーム & お外遊び	火曜日～木曜日	9:00～11:00・13:30～16:30
あそびのひろば	●第1・第3金曜日／0～1歳半 ●第2・第4金曜日／1歳半～就学前 ※第5金曜日はお休みです	10:00～11:30（9:30受け付け開始） 14:00～15:00（13:30受け付け開始）
	「たまてばこ」さんの 絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日（午前の「あそびのひろば」）／0～1歳半 偶数月の第2金曜日（午前の「あそびのひろば」）／1歳半～就学前
にこにこひろば （1歳半～）	●第4水曜日（1月22日）10:00～11:00 ※9:30受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由遊び ●内容／楽しい親子の食育教室 ●場所／金屋文化保健センター	

※1月17日午後・31日午前、2月7日午後のおそびのひろばはお休みです。

●場所（にこにこひろば以外）／子育て支援センター（旧きび中央保育所）  
☎090-7966-7697・52-5474（ファクス兼用）

④感染者の吐物やふん便を処理する

ときには使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用し、ペーパータオルなどで静かに拭き取る。アルコール消毒は効果がないので、次亜塩素酸ナトリウムを使って消毒する。

※ノロウイルスは乾燥すると空中

に漂い、口に入ると感染することがあります。吐物やふん便は乾燥しないうちに、速やかにビニール袋で密閉し、処理しましょう。