



# 給食だより

富山市立山室中学校  
富山市南学校給食センター  
令和5年 12月

早いもので今年もあと1か月となりました。冬は空気力乾燥し、かぜや感染症が流行しやすい時季です。規則正しい生活と、栄養バランスが整った食事で体調をしっかり整え、元気に新学期を迎えましょう。

## 冬でもこわい食中毒

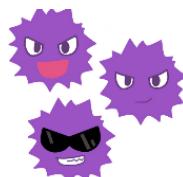
### ノロウイルスにご注意を！



ノロウイルスは食中毒や感染性胃腸炎の原因となり、冬の流行期には感染者が増加します。

感染経路や予防方法をしっかり理解して、ノロウイルスによる食中毒を防ぎましょう。

#### ノロウイルスに感染すると…



非常に感染力が強く、10～100個のウイルスで感染。  
【潜伏期間】  
感染から発症まで 24～48時間。



【主な症状】  
腹痛、下痢、嘔吐、微熱などが1～2日続く。  
感染しても症状がない人や、軽い風邪のような症状で済む人もいる。



症状が治まってからもしばらくの間は、便からウイルスを排泄し続ける場合があります。

#### ノロウイルスの感染率

##### 【経口感染】

- ・ノロウイルスに汚染された食品を加熱不十分で食べる。
- ・ノロウイルスに感染した人が調理したものを食べる。



##### 【接触・飛沫・空気感染】

- ・感染者の便や嘔吐物が手指に付いたり、空気中に飛散したノロウイルスを吸い込んだりして二次的に感染する。



ノロウイルスによる食中毒予防のポイントは・・・

「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」の4つです。

#### 正しく丁寧に手を洗おう

##### 【手洗いのタイミング】



指と指の間、指先、手首など、汚れが残りやすいところもしっかり洗いましょう。手を洗ったら、ハンカチなどでしっかりと水気を拭き取りましょう。



衛生的な手洗いを2回行うことが効果的です！

#### 食品はしっかり加熱して食べよう

加熱が必要な食品は、中心部まで十分に加熱して食べましょう。中心温度85～90℃、90秒以上加熱します。



腹痛や下痢などの症状がある時は、食品に関わる作業は行わないようにしましょう。

#### 調理器具などは消毒して使おう

洗剤などで十分に洗浄した後に、熱湯(85℃以上)で1分以上消毒するか、塩素消毒液(塩素濃度200ppm)に浸して消毒します。

