

ノロウイルスが流行してきています！

例年、秋口から春にかけて流行するノロウイルス感染症（食中毒）ですが、今年もすでに流行が拡大している地域もあります。ノロウイルスにかからないためには正しい知識と普段からの予防がとても重要です。

★ノロウイルスって？

ノロウイルスは、電子顕微鏡で見なければわからないほどの大きさです。しかし、ごくわずかな量（10～100 個程度）が体内に入るだけで感染するおそれがあると言われ、非常に感染力が強いです。ノロウイルスが体内に入ると、通常1、2日の潜伏期間を経て発病します。

★症状は？

ノロウイルスに感染すると、吐き気、おう吐、下痢、腹痛などが主な症状としてみられます。発熱がある場合は37～38℃程度のことが多いようです。症状の現れ方はさまざまですが、突然に激しい吐き気、おう吐が起こることがあります。

2、3日ほどで治まりますが、時として脱水症状を引き起こすこともあります。

ノロウイルスの感染が疑われる場合は、早めに医師の診断を受け、医師の指示に従って水分をとることを心がけながら、安静にして過ごしましょう。

★予防のポイントは？

①手洗いをしっかり行う

（トイレの後、調理前、食事前は特に意識して洗いましょう）

石けんを使ってしっかり洗い流すことが大切です。指先とつめの間、指と指の間、手首、親指など、洗い残しが多い場所は念入りに洗いましょう。

②感染の疑いがある人は調理をしない

ノロウイルスによる食中毒は、感染した人が調理したものを食べることで感染拡大の大きな原因になります。

お願い

腹痛等で病院に行き、医師にノロウイルスだと診断を受けた場合は、学校へ知らせてください。

医師にノロウイルスだと診断を受けた場合は学校へ知らせてください。