

クイズで
確認！

ノロウイルス食中毒ってどんなもの？

ノロウイルスは、感染力が強く少量で経口感染し、おう吐、下痢、発熱などの症状を引き起こします。ノロウイルスについて正しく理解し、食中毒を予防しましょう！！

Q1 発生時期は冬場だけ。

答え
✕

ノロウイルス食中毒は、一年を通して発生しています。10月頃から増え始め、12月～翌年1月がピークとなり、5月頃まで多発する傾向がみられます。

Q2 感染しても、すぐにおう吐や下痢などの症状は出ない。

答え
○

ウイルスが体の中に入って発症するまでの時間は、一般的に24～48時間です。通常、下痢などの症状が1～2日続いた後、回復し、後遺症はありません。

Q3 感染は、患者の便やおう吐物からだけである。

答え
✕

感染経路は様々で、感染した人が調理などをして汚染された食品や、ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝なども原因となります。

Q4 症状がおさまれば、体内からノロウイルスもいなくなる。

答え
✕

下痢などの症状がなくなっても、2週間～1ヶ月程度、便にウイルスが排出されます。また、患者の下痢便やおう吐物には大量のウイルスが含まれており、注意が必要です。

Q5 ノロウイルスに効く薬はない。

答え
○

現在、このウイルスに効果のある薬はありません。体力の弱い乳幼児などは、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を行きましょう。なお、症状がひどい場合には、病院での治療が必要です。下痢止め薬は、回復を遅らせることがあるため、使用しないことが望ましいとされています。

効果的な
手洗いで
STOP 食中毒!!

①せっけんをつけて
泡立てる



②手をくんで
指の間も



③手のひらを
ひかくように



④手の甲に
掌を合わせて



⑤親指を
にぎって、回す



⑥手首も
にぎって、回す



ノロウイルス食中毒を予防するには・・・

① しっかり手洗い！



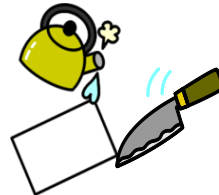
調理や食事の前、トイレ、おむつ交換やおう吐物処理の後などは、石けんでしっかり手洗いを！！

② しっかり加熱！



食材（特に二枚貝）は、中心部まで加熱を！！
（85～90℃で90秒間以上）

③ しっかり洗浄・消毒！



調理器具はよく洗い、
※ 次亜塩素酸ナトリウム液（200ppm）や熱湯で消毒を！！

※ 消毒用 次亜塩素酸ナトリウム液（200ppm）の作り方

⇒ ペットボトルに水を1L入れ、ペットボトルキャップ1杯分の家庭用塩素系漂白剤（約5%）を加えて混ぜる。 ※ 注意書きをよく読んで使用してください。