

冬は特にご注意を！ノロウイルスによる食中毒

食中毒は夏だけではありません。
ウイルスによる食中毒が冬に多発しています。



ノロウイルスによる食中毒の特徴

- ・感染から発症まで24～48時間
- ・吐き気・おう吐・下痢・腹痛・微熱が1～2日続く。
- ・感染しても症状のない場合や軽いかぜのような症状のこともあります。

ノロウイルスの感染経路

- 【食品からの感染】**
 - ・感染した人が調理などして汚染された食品
 - ・ウイルスが蓄積した、過熱不十分な二枚貝など
- 【人からの感染】**
 - ・患者のふん便やおう吐物からの二次感染
 - ・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

《手洗い》

- 食事や調理をする前、トイレに行った後は必ずよく手を洗いましょう。
- 指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首など汚れの残りやすいところを丁寧に洗いましょう。

《加熱》

- 食品は十分に加熱調理して食べるようにしましょう。
- 調理器具は常に清潔に保ちましょう。

《消毒》

- 感染者が使用したものや触れたものは消毒しましょう。
- 塩素濃度200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで消毒をして、金属部分は消毒後十分に薬剤をふき取りましょう。

お酒の量が増えていませんか？

様々なストレスなどにより、不安、憂鬱、眠れないなどの理由でお酒の量が増えていませんか。
お酒は眠りを浅くし、かえって不眠を招いてしまうことが知られています。

お酒の悪影響を少なくするために、適正な飲み方をしましょう

- ・節度ある適度な飲酒量を守りましょう。
1日平均純アルコール20g程度
- ・食べながら飲みましょう。
- ・休肝日をとりましょう。（3日に1日が目安）



酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー フランドー	焼酎(25度)	ワイン
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
目安量	中瓶1本 (500mL)	1合 (180mL)	ダブル (60mL)	0.5合 (90mL)	2杯 (240mL)
純アルコール量	20g	22g	20g	18g	24g

参考資料：「健康日本21(第2次)④飲酒 表 主な酒類の換算の目安」厚生労働省



泉崎村誘致企業 第一号



明星電気株式会社

- クリーンな職場環境
- 地元就職に最適!

泉崎村大字泉崎字十八夜1
TEL 0248-53-2611
<https://meiseidenki.co.jp/shirakawa/>

生徒募集

幼稚園のお子さんから
大人の方まで♪

金子ピアノ教室



〒969-0106 泉崎村大字関和久字八雲神社6-4
金子 実千代 TEL 0248-53-3851