

ノロウイルスにご用心！

冬季を中心にノロウイルスによる食中毒や
感染性胃腸炎が増えています。

正しく知って感染を予防しましょう！

ノロウイルスは、ほとんどの場合、口から体内に入って感染します！

感染経路：人から人への感染と、汚染された食品から感染する場合があります。

- * 感染した人から → 吐物・ふん便・タオルの共有や、感染曝露された手を介して調理された食品から。
- * 汚染された食品から → 貝類や加熱生ものなどを食べた時。

感染予防の基本は「手洗いの徹底！」液体石鹸がおすすめです！

- * 汚染場所や衣類 → 塩素系の消毒剤が有効です。ハイターなどの家庭用漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を薄めて使用してください。
- * エタノールは無効なのでご注意ください。

トイレの
前後に
手洗いを！



<次亜塩素酸ナトリウム(市販の漂白剤:塩素濃度5%の場合)の希釈方法>

消毒対象	濃度(希釈倍率)	希釈方法
・便や吐物が付着した床等 ・衣類等の浸け置き	0.1% (1000ppm)	500mlのペットボトル1本の水に10ml (ペットボトルのキャップ2杯)
・食器等の浸け置き ・トイレの便座やドアノブ、手すり、 床等	0.02% (200ppm)	500mlのペットボトル1本に2ml (ペットボトルのキャップ半分)

※ペットボトルのキャップ1杯は5mlです

潜伏期と症状 (感染性の胃腸炎)

- * 潜伏期 → 感染から発症するまで平均1~2日間。
- * 症状 → 吐き気・おう吐・下痢・腹痛・微熱などが約1~2日間続きます。
- * 注意 → 幼児や高齢者など体の抵抗力が弱い人が感染すると、脱水症状や誤飲を引き起こし重症化する事もあります。
- * 治療法 → 抗ウイルス薬はありません。対症療法として水分補給・輸液(点滴)、吐き気止めや整腸剤を使用します。



参考資料：東京都福祉保健局「学校等における感染症予防チェックリスト」

体調のこと・ケガのこと・健康のこと・気になること(困っていること、悩んでいること)がありましたら・・・
どんなことでも大学健康管理センターを気軽に訪ねてください。

TEL024-547-1822

メール kenkou@fmu.ac.jp

