

## 11月1日～1月31日はノロウイルス食中毒予防期間です

ノロウイルスは、11月から1月にかけて発生しやすいウイルスで**発熱・嘔吐・下痢**などの症状を引き起こします。感染力が強く、**食品・人を介して感染**します

### ノロウイルス食中毒予防の4原則

食中毒は夏だけでなく冬にも流行します！

#### 『持ち込まない』



- ・丁寧な手洗い
- ・日々の健康管理
- ・腹痛や下痢があるときは調理を行わない



#### 『つけない』



- ・丁寧な手洗い
- ・調理器具の洗浄と消毒



#### 『ひろげない』



- ・おう吐物の適切な処理
- ・調理器具や食器、室内環境の清掃と消毒



#### 『やっつける』



- ・十分な加熱調理を行う
- ※85～90℃で90秒以上加熱



### ノロウイルスの感染を広げないために ~厚生労働省 HP より~

**注目!**

#### 塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。



\*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器、カーテンなどの 消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素消毒液		おう吐物などの 廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

- 製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- 次亜塩素酸ナトリウムは**使用期限内**のものを使用してください。
- おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、**有毒ガスが発生することがあります**ので必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。
- 消毒液を保管しなければならない場合は、消毒液の入った容器は、**誤って飲むことがないように**、**消毒液であることをはっきりと明記して保管**しましょう。

とうじ  
冬至

二十四節気(立春、夏至などの季節を表す)の一つ  
一年で最も昼が短く、夜が長い日



諸説ありますが、冬至という字は湯につかって病気を治す「湯治(とうじ)」とかけ、ゆず湯に入ること風邪をひかずに冬を越せるという言い伝えがあります。また、野菜の収穫量が減る厳寒期に栄養価の高いかぼちゃを食べて健康に乗り越えられるようにと願いが込められたそうです。

2025年は12月22日が冬至にあたります。

健康への願いを込めて、かぼちゃを召し上がってみませんか？



かぼちゃは、体の中でビタミンAの働きを担うβ-カロテンや、抗酸化作用のあるビタミンEなどの栄養素が多く含まれます。

