

冬に増える！ ノロウイルスに気をつけましょう

保健だより 2025年11月
広島経済大学 保健室

感染力が非常に強く、アルコール消毒が効かないことが特徴です

主な症状

□ 吐き気、嘔吐

□ 下痢、腹痛

感染の広がり方

経口感染

ウイルスが付着した食べ物や加熱不十分な二枚貝を食べる



接触感染

感染者の便や嘔吐物を直接触れる

感染者が手洗いをせず、触れた部分を介して感染

飛沫感染

飛散した吐物から感染



空気感染

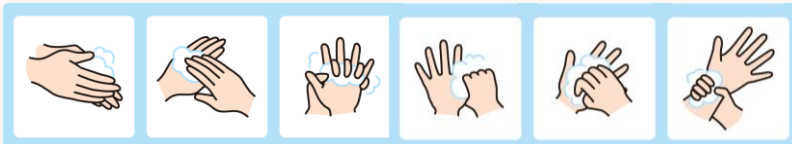
乾いた吐物からウイルスが浮遊し、吸入することで感染



便1gに1億個、吐物1gに100万個のウイルスが含まれており、
10～100個のウイルスで感染するといわれています

予防方法

○トイレ後・食事前の手洗い（石けん＋流水30秒）



○まな板、包丁は洗い流し、熱湯消毒（85℃、1分以上）

または塩素系漂白剤で消毒

○食品は中心部までしっかり加熱（85～90℃で90秒以上）

○体に免疫力をつける（バランスの良い食事と適度な運動）



感染したときは...

○下痢は体内からウイルスを排出しようとする現象です。

自己判断で下痢止めは使用しないようにしましょう。

○少量ずつ水分（経口補水液など）を摂取し、脱水症状に注意。

嘔吐や下痢が激しく、**排尿回数の減少や尿の色が濃い、
口の渇きなどは脱水のサイン**です。医療機関を受診しましょう

処理の方法

●準備する物



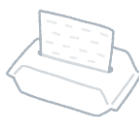
マスク

使い捨て手袋



使い捨て
エプロン

ペーパータオルや新聞紙



※次亜塩素酸消毒液

アルコールは
効きません

ごみ袋



①換気をする

②嘔吐物をペーパータオル等で覆い、**消毒液（0.1%希釈）**をしみこませる

③嘔吐物を広げないよう**外側から内側**に向かって拭き取る。

④拭き取った場所をさらに消毒液で水拭きする。

⑤嘔吐物や手袋等は、ごみ袋に入れ消毒液を注ぎ密閉して廃棄する。

※ごみ袋を密閉する際、ウイルスの排出を防ぐため中の空気を抜かない⑦

石けん＋流水で丁寧に手を洗う。

◎**トイレでの排泄後は**フタを閉めて流し、蛇口やドアノブ、



便座（内・外）、便器の内部などを**消毒液（0.02%希釈）**で消毒する。

見落としがちなポイント

ノロウイルスは極少量でも感染するため、
気づかないうちに身近なスマホなどからも感染します。

スマホからの感染を防ぐために…



- ・トイレでスマホを使用しない
- ・外出後や食事前の手洗いを徹底する
- ・食事中のながらスマホはしない

