



感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)について



浜大祭の準備が本格化し、学内が活気づく季節となりました。一方で、秋から冬にかけては感染症が流行しやすい時期でもあります。特にノロウイルスは、食品を介して感染が広がることがあり、集団発生につながる場合もあります。

今回は、浜大祭でも注意して欲しいノロウイルス感染症について、その特徴や予防のポイントをご紹介します。ノロウイルスは、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルス性感染症です。一年を通して発生しますが、11月頃から増加し、12月から翌年1月にかけて発生のピークを迎える傾向があります。ノロウイルスは手指や食品などを介して経口感染し、人の腸管で増殖して、嘔吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。また、非常に感染力が強く、集団発生や大規模な食中毒につながるため注意が必要です。

<予防対策のポイント>

- ・食事前、トイレの後、調理前後は石けんで十分に手を洗い、流水でよく洗い流しましょう。
- ・下痢、おう吐、発熱などの症状がある方は調理に従事しないでください。症状が治まった後もしばらくウイルスを排出することがあります。
- ・加熱して食べる食品は中心部までしっかり加熱し、中心温度85～90℃で90秒以上を目安に調理しましょう。
- ・肉、魚介類などの生ものと、野菜や調理済み食品は区別して保管し、同じ容器や調理器具を使い回さないようにしましょう。
- ・冷蔵が必要な食品は冷蔵庫を使用し、10℃以下で保管してください。食材を常温で長時間放置すると細菌が増殖するおそれがあります。
- ・調理器具は使用後すぐに洗浄し、必要に応じて熱湯による消毒を行いましょう。まな板、包丁、ふきん等は85℃以上で1分以上の加熱消毒が有効です。

10月下旬に開催する浜大祭には不特定多数の方が来場されます。食品取扱い団体の皆さまは衛生管理を徹底し食中毒予防に努めてください。一人ひとりが衛生管理を徹底し、安全で楽しい浜大祭となるようご協力をお願いします。

<教職員の方へ>

2026年度の定期健康診断は終了しました。

健康診断の結果、異常なし・要注意(A・B)と判定された場合も、経年変化(毎年数値が上昇または下降していないか等)を確認しましょう。自分の生活習慣を見直し、改善できることがないか考えましょう。

要再検査・生活改善、要治療、緊急受診(C～E)と判定された場合は、自覚症状がなくても放置せず、早めに医療機関を受診してください。

健診結果と一緒に「受診結果報告書」が同封されている場合は、医療機関を受診した結果をご自身で記入し、必ず期日までに提出してください。

安全に健康に働ける職場づくりのために、教職員は自らの健康の保持増進に努めるものとされています。健康診断を受けていない方は、個人で医療機関を受診し、労働安全衛生法に基づく定期健診項目を受けてください。受診後、速やかに結果(写し)を、各所属の健診担当まで提出してください。

インフルエンザが流行しています

10月は、冬季の感染症流行に備えて健康管理を見直す大切な時期です。

横浜市では、2026年8月19日にインフルエンザの流行期に入り、9月16日には流行注意報が発令されるなど、すでに流行が拡大しています。一人一人が早めの予防対策を実践することが重要です。



インフルエンザをはじめとする感染症対策として、手洗い、咳エチケット、こまめな換気、室内の適切な湿度(50～60%)の維持、十分な休養と栄養バランスの取れた食事を推奨しています。また、インフルエンザワクチンは発症予防や重症化予防に有効とされており、流行前の接種が勧められています。

体調管理のためには、十分な睡眠と規則正しい生活習慣も欠かせません。体調不良の際は無理をせず、早めの受診や休養を心がけましょう。「かからない・うつさない」を意識し、感染予防対策に取り組むことで、これからの流行期を健康に乗り切りましょう。

キャンパス相談案内

悩みごと、心配ごとがあるとき

【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp



バリアフリー支援室

障害や疾患によって修学に困りごとがあるとき

【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2237

Mail ysupport@yokohama-cu.ac.jp

