

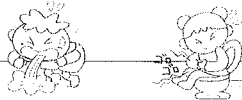
梅雨の季節がやってきました。気温、湿度が高く、ジメジメした毎日に体調を崩しやすくなります。調節ができる服装にしたり、エアコンを上手に使い、快適に過ごせるようにしましょう。梅雨から夏にかけて食中毒の発生が増える時期。ご家庭でも、より衛生的に過ごせるように気を付けましょう。

怖～い！ 主な食中毒の種類



◆O-157 (病原性大腸菌の一種)

激しい腹痛や水溶性の下痢、血便、嘔吐、発熱などが続き、脱水症状も伴います。特に子どもは重症化しやすく、最悪の場合、命にかかわることもあります。症状によっては入院が必要です。下痢が激しい時はイオン飲料などで脱水症状を防ぎます。



◆サルモネラ菌

食中毒の原因のトップで、主に卵や肉類など菌に汚染された食品によって感染します。また、犬、猫、ミドリガメなどペットの排泄物からも感染することがあります。動物を触った後は綺麗に手を洗うようにしましょう。10～72時間程度の潜伏期間の後、発症。吐き気や嘔吐、腹痛、下痢、発熱が起こり、4～5日続きます。

◆腸炎ピブリオ

海中の泥などに生息する菌で、魚介類を介して感染します。発生率も高い食中毒です。感染後、1日以内に激しい腹痛と吐き気、嘔吐、下痢などの症状が起きます。発熱はあまりなく、ほとんどの症状は、数日以内で治まります。

◆カンピロバクター菌

ニワトリ、牛、豚など家畜の腸にすむ細菌で、犬、猫、ネズミも保菌しています。これらの排泄物が水や食品に混入することで感染し、低温に強い菌の為、秋や冬でも注意が必要です。3日程の潜伏期間の後、下痢や腹痛、発熱、嘔吐のほか、血便、頭痛、筋肉痛が見られるのが特徴です。特に子どもは血便が出やすい傾向があります。

◆ボツリヌス菌

土の中や海中の泥に繁殖している菌で、空気を嫌う傾向があり、缶詰や真空パックの食品の中でも増殖します。熱や消毒に強いのが特徴です。感染から3～4日で発症し、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などのほか、脱力感や倦怠感、めまいが起き、重症化すると、物が二重に見えたり、声が出にくくなるなど神経症状が現れます。

注意！ ハチミツには、少量のボツリヌス菌が含まれていることがあります。消化器の未熟な乳児が食べると突然死の原因になることもあるので、1歳前後までは、絶対に避けてください。

予防3原則

- 菌を付けない！・・・手や調理器具、食材をよく洗います。包丁やまな板を、肉、魚、野菜用の3つに分けて使うのも効果的です。
- 菌を増やさない！・・・食中毒菌は、10～40℃の室温状態で増えます。冷蔵庫の温度管理に気を付け、作った料理は早めに食べましょう。
- 菌を殺す！・・・食品の加熱は十分に行いましょう。75℃で1分以上が殺菌の目安です。調理器具も、熱湯や漂白剤で定期的に消毒しましょう。

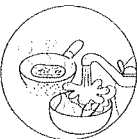


～ 食中毒予防法！ ～



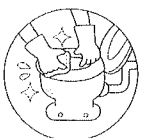
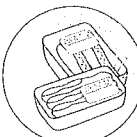
・食事の前やトイレの後は、石鹸でしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

・生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉、魚などはしっかり火を通しましょう。

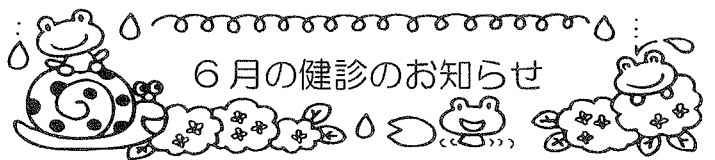


・食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭くなどしっかり乾燥させましょう。

・食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



・便の処理をする際は手袋を着用したり、処理後の手洗い、消毒をしっかりと行うようにしましょう。



6月の健診のお知らせ

- ◇4か月児健診 (受付 9:00～10:30)
火曜日：2, 9, 16, 30日
 - ◇1歳6か月児健診 (受付 12:50～14:00)
水曜日：3, 10, 17日
 - ◇3歳児健診 (受付 12:50～14:00)
木曜日：4, 11, 18, 25日
- 【場所】保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっぷ」内)
- 【問合せ先】☎39-9153 (こども保健課)



※対象者の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けて下さい。変更する場合は、必ず事前にご連絡下さい。

豊橋市保育課 こしかこども園 病児保育室
保健だより 2020年6月1日 ☎25-0528