

ほけんたより



食中毒を予防しよう!

食中毒は、細菌などに汚染された食品や水、食器、手指、便などから感染します。集団感染が起きることもあります。梅雨から夏にかけては食中毒の発生が増える時期でもあります。ご家庭でも、より衛生的に過ごすように心がけてください。

主な食中毒の種類

0-157 (病原性大腸菌の一種)

激しい腹痛や下痢、血便、おう吐、発熱などが起き、脱水症状も伴い、症状によっては入院が必要です。

下痢が激しいときは、スポーツドリンク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、イヌ、ネコなどペットの排せつ物からも感染することがあります。動物を触ったあとは、きれい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あと、発症します。吐き気やおう吐、腹痛、下痢、発熱が起こり、4~5日続きます。

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、イヌ、ネコ、ネズミも保菌しています。これらの動物の排せつ物が水や食品に混ざることによって感染します。3日ほどの潜伏期間のあと、下痢や腹痛、発熱、おう吐のほか、血便、頭痛、筋肉痛が見られるのが特徴です。

腸炎ビブリオ

海中の泥などに生息する菌で、魚介類を介して感染し、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、おう吐、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、数日以内に治まります。

クイズでチェック!! 歯の基礎知識

<p>① エナメル質は、からだの中で、</p> <p>① いちばん白い ② いちばん強い ③ いちばん硬い</p>	<p>② 1日に出る唾液の量にいちばん近いのは?</p> <p>① コップ1杯 ② ヘットボトル1本 ③ バケツ1杯</p>	<p>③ 「親知らず」を英語で言うとは?</p> <p>① wisdom tooth : 恵子の歯 ② elephant tooth : 象の歯 ③ parent tooth : 親の歯</p>	<p>④ 永久歯の形は、何種類に分けられる?</p> <p>① 2種類 ② 4種類 ③ 6種類</p>	<p>⑤ ケガで抜けた歯を、入れておくによいのは?</p> <p>① 牛乳 ② お茶 ③ 炭酸飲料</p>
---	--	---	---	---

食中毒の予防法

3大ポイント「つけない」「増やさない」「やっつける」

食中毒とは一般に「飲食物をとったことが原因で起こる急性胃腸炎」のことをいいます。9割が細菌性食中毒を占めています。

食中毒の3大予防

- ① 菌を「つけない」：調理の前には手洗いをしっかり行い、食器や調理用具も洗浄・消毒する。
- ② 菌を「増やさない」：調理後は早めに食べる。また室温で長時間放置せず、冷蔵庫へ(ただし冷蔵庫の過信も禁物)。
- ③ 菌を「やっつける」：食品の中心部まで十分に加熱する。
(75℃で1分以上の加熱を)

手洗いで洗い残しが多い場所

