

# 保 健

## だより

# 手洗いは食中毒予防の 基本です！

食中毒を起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。

「細菌」が原因となる食中毒は6月～8月の夏場に多く発生します。代表的な細菌として腸管出血性大腸菌(O157)、カンピロバクター、サルモネラ菌などがあります。

「ウイルス」が原因となる食中毒は11月～3月の冬場に多く発生し、ノロウイルスが代表的な細菌です。

### 細菌性食中毒予防の3原則

#### つけない

菌がつくのを防ぐため調理や食事の前は指の間や手首までしっかりと手洗いをしましょう。



#### 増やさない

高温多湿の環境で細菌は増殖が活発になるため、低温で保存することが重要になります。生鮮食品等は買い物の最後にし、保冷剤(氷)と一緒に早目に持ち帰り、帰宅したらすぐ冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。



#### やっつける

ほとんどのウイルスや細菌は加熱によって死滅します。肉や魚、野菜などもしっかり加熱すれば安全に食べることができます。

特に肉料理は中心までよく火を通し菌をやっつけましょう。



### ウイルス性食中毒予防の4原則

つけない・やっつけるに加えて

#### 持ち込まない

ウイルスを調理場内に持ち込まないことが重要です。日ごろから健康管理に気を付け、下痢などの症状があるときには調理を行わないようにしましょう。



#### ひろげない

万が一、ウイルスが持ち込まれてもそれが食品につかなければ食中毒にはなりません。手洗いを基本とし、まな板や包丁、布巾などはよく洗い熱湯消毒をしましょう。

### 食中毒の症状

下痢・腹痛・嘔吐・吐き気・発熱が代表的な症状です。頭痛や倦怠感を伴うこともあります。食後30分～数日間の潜伏期間を経て突然出現します。



### 「食中毒かな？」と思ったときの応急処置

○水分は冷たい物は止めて、温かいものにしましょう。吐き気が強い場合はしばらく絶食してください。吐き気が落ち着いたら少量ずつ(乳幼児の場合はスプーン1杯程度から)、少しずつ水分摂取を始めていきましょう。スポーツドリンクや経口補水液(OS-1)がおすすめです。

○吐き気が強いときは、身体を横向きにした状態で寝かすようにしてください。吐いたものが喉に詰まらないようにするためです。

○病原菌を体外に出し切ってしまうことが大切なため、自己判断での下痢止め内服はNGです。

○下痢・嘔吐がひどいとき、水分がとれないとき、脱水症状のとき、血便が出る、乳幼児、妊婦、高齢者などの方は医療機関を受診しましょう。

○夜間や休日の急な体調不良の時は、「#8000(小児救急電話相談)」または「#7119(救急安心センター事業)」に相談してください。

# 山百合短歌会詠草

入園式の親の緊張よそにして

孫は桜の吹雪と舞いいる

工徳 輝子

「ああしんど」ため息混じりの声が出る

其処に彼処に庭草笑う

てっちゃん

不覚にもつまずき転び膝を打つ

人工関節ぎりぎりセーフ

坂本 清子

濃淡の緑の海原そよぎだし

柔らかな命の芽吹き始まる

庵戸真知子

ミサイルがどこぞの空を朱に染める

それでも地球は回っているか

山野 萁

奈良漬けに瓜子姫とふ粋な名を

付けるゆかしさ我に乏しも

仲田美智子

親元を離れて暮らす子を思ひ

今年も飾る五月人形

卯 月

水と陽と土の恵みを享けている

旬の野菜の生命いただく

小山 和代

早朝の囁りはやや迷惑も

我が家でじっくり子育てせなむ

玉置 れい

青空に楽器持ち寄り歌いだす

キーボードポロンと笑い弾みて

宮武 厚子

買い換えを迷う枕にビーズ足し

首肩頭に明朝あす訊ねよう

米倉真佐美

新聞に載りたると聞く友の短歌うた

緑りつつ採寸歌会の朝

鍵本 和代

【広告】 町収入の一部とするため、有料広告を掲載しています。