



令和4年5月12日  
上滝こども園  
看護師 佐藤 春山

# ほけんだより 5月号

気持ちのよい季節になり、お外で元気に遊ぶ子供たちの声が聞こえてくるようになりました。5月は待ちに待った遠足があります。お友だちとたくさん歩いて、おいしくお弁当を食べてきたいと思います。もも組以上の保護者の皆様には、お弁当作りをお願いしますので、今月は**食中毒**についてお話させていただきます。

## 食中毒を予防しよう

子どもたちの健康を守るためにも、これからの時期はご家庭でも、いつもより衛生面に気を配るようにしてください。

### 予防のポイント

- 1 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたった物は食べない
- 2 魚や肉は十分に火を通す
- 3 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- 4 まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌
- 5 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- 6 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意



### 給食室の先生からのアドバイス

#### 調理の基本3原則

細菌を…①つけない(清潔・洗浄)②増やさない(迅速・冷却)③やっつける(加熱・殺菌)

#### こんなことに注意!

◆手だけでなく、髪の毛やスマートフォンにもたくさんの菌が付いています。髪の毛やスマートフォンを触った手で調理をする事で、食中毒のリスクが高くなります。調理の前に身支度を整え、可愛いお弁当を作る際にも注意が必要です。

◆水分が多いと菌が増えやすくなりますので、汁気はよく切って、冷ましてからお弁当に入れてください。

◆遠足時、お弁当は全クラス半日常温での保存となりますので、保冷剤や保冷バック、抗菌シートの使用がおすすめです。ひかり、つき、ほし組はリュックを背負って歩きます。重くなりすぎない様にお弁当のご準備をお願いします。



## 食中毒の原因と症状

原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	レバーや刺身、生卵、ハム、ソーセージなど	腹痛、下痢、発熱など
腸管出血性大腸菌 [O157、O111、O26、O128 など]	井戸水、生野菜、牛などの生肉	激しい腹痛、血便、水のような激しい下痢便、けいれんなど
ノロウイルス	カキなどの二枚貝に多い。症状のない感染者から食材を介して集団感染することも	腹痛、おう吐、下痢、やや白っぽい淡黄色の便、発熱など
カンピロバクター	加熱不十分な鶏肉など	腹痛、下痢、おう吐、発熱など
ボツリヌス菌	ハチミツなど (1歳までは与えない)	おう吐、下痢、呼吸困難など

食中毒の原因となる病原体はこのほかにもありますが、特に腸管出血性大腸菌には注意が必要。おう吐を繰り返すときや、激しくおなかを痛がるときはすぐに病院へ行きましょう!

