



ここ数年の猛暑に比べ、今年の夏は北海道の夏らしく過ごしやすいですね。朝晩はとても涼しく、夏と言う事を忘れてしまいそうです。寒暖差に気を付け、残りの夏を楽しみましょう。



食中毒

食中毒とは、食中毒を起こす元となる細菌やウイルス、有毒な物質が付いた食べ物を食べることにより、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気の事です。食中毒の原因により、症状や食べてから病気になるまでの時間は様々です。細菌による食中毒にかかる人が多く出るのは気温が高く細菌が育ちやすい6月～9月頃です。

食中毒を起こす主な細菌とウイルスの特徴

黄色ブドウ球菌	おにぎり お弁当 巻きずし 調理パン、など	吐き気 腹痛	食後30分～ 6時間以降 【平均3時間】
腸炎 ビブリオ菌	刺身、寿司	激しい下痢 腹痛	食後10～ 24時間 【平均12時間】
サルモネラ菌	十分に加熱 していない 鶏卵、鶏肉	吐き気 腹痛、下痢 発熱、頭痛	食後10～48時間 平均24～48時間
カンピロ バクター	十分に加熱 されて いない肉 (特に鶏肉) 飲料水、生野菜	下痢、発熱 吐き気 腹痛、 筋肉痛	食後2～7日 【平均35時間】
病原性大腸菌 (O-157、 O-111など)	十分に加熱 されていない 野菜や肉	激しい腹痛 下痢、血便	食後12時間以降 【平均5時間前後】

食中毒を予防するには

手を洗いましょう

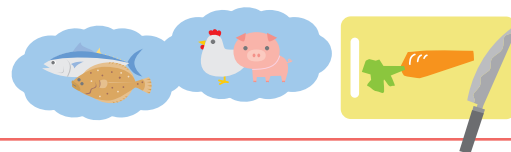
調理をする前、ご飯やおやつを食べる前には必ず手を洗う習慣をつけましょう。石鹸をよく泡立てて(小さいお子さんであれば泡タイプのハンドソープが使いやすいです)、手のひら、手の甲、指の間、爪の間と、洗い残しのない様にしっかりと洗い、十分にすすぎましょう。洗った後には、清潔な乾燥したタオルか、ペーパータオルでしっかりと水気を拭き取ります。

食中毒を防ぐための3つのきまり

1 つけない！

細菌は小さくて目で見えることはできないため、食品についているかを確認することはできません。

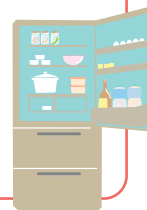
→手や洗える食べ物はしっかり洗う、まな板、包丁、食器をきれいに洗い清潔にしましょう。肉や魚は他の食品と分けて包んで保存しましょう。



2 増やさない！

細菌やウイルスは時間とともに増えていきます。生ものや調理した食品を温かい場所に置いたままにすると、細菌やウイルスが増えてしまいます。

→すぐに食べないものは冷蔵庫に入れて保存しましょう。冷凍された食品を解凍するときは、冷蔵庫内か電子レンジで行うようにしましょう。



3 やっつける！

細菌やウイルスの多くは高い温度に弱い

→料理をするときは、食材の中心まで熱が通るよう、十分に加熱しましょう。食品を加熱するには電子レンジの使用も可能です。

(札幌市病児保育事業)東雁来すこやかこどもデイサービスのご予約・ご利用について

対象のお子さん 生後5か月から小学校6年生まで。

利用定員 6名

病児保育の予約 右記QRコードにアクセスください

