

食中毒を予防しよう!

食中毒は、高温多湿の夏季に集中して発生する傾向があります。
食中毒の原因はさまざまですが、ほとんどが細菌・ウイルスによるものです。
体の抵抗力が弱い子どもや高齢者は、少量の菌でも発症し、重症化しやすい傾向があります。
次のことを参考に、食中毒を予防しましょう。

【食中毒の原因物質の種類】

- 細菌によるもの：腸管出血性大腸菌(O157)、黄色ぶどう球菌、サルモネラ菌など
- ウイルスによるもの：ノロウイルス
- 自然毒によるもの：毒キノコ、フグ毒、貝毒など
- 化学物質によるもの：農薬など

【食中毒の主な症状】

吐き気や嘔吐、腹痛、下痢などの急性胃腸炎による症状や風邪に似たような症状、また麻痺などの神経症状がみられたりする場合もあります。

【食中毒を予防する3つの原則】

食中毒の原因菌・ウイルスを

○付けない ○増やさない ○消滅させる

そのためには、

①台所の衛生をチェックしましょう。

調理前には、石けんと流水で手を洗いましょう。特に、肉や魚、卵などを扱う前後はそのたびに洗いましょう。
使った調理器具はすぐに洗うようにしましょう。また、野菜もよく洗いましょう。

②食品は包んで保存しましょう。

冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。多くの細菌の増殖は10度くらいで遅くなり、マイナス15度くらいで停止します。死滅するわけではないので注意が必要ですが、冷蔵庫は10度以下に冷凍庫はマイナス15度以下に保つようにしましょう。

作った料理は早めに食べましょう。後から食べる人の分は、密閉して冷蔵庫に保存しましょう。

③食品内部まで十分に加熱しましょう。また、調理器具は定期的に消毒をしましょう。

*食中毒が疑われるときは、速やかに医療機関を受診しましょう。

手洗いミスの生じやすい部分



これからママ・パパ学級のご案内

日 時 7月12日(日) 9:30~12:00 場 所 鏡野町中央公民館 老人いこいの家

対象者 鏡野町にお住まいの妊婦さんとそのパートナー

★母子健康手帳交付時に、ご案内をお渡ししています。ご出席ご希望の方は、お早めに役場健康増進課へお申し込みください。

〈お問い合わせ先〉 鏡野町役場 健康増進課 保健師 (0868)-54-2025