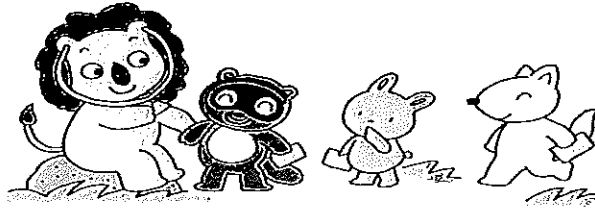


# ほけんだより 8月



2020年8月3日  
御殿山あゆみ保育園  
看護師 奥野ゆきえ

蒸し暑い日が続いていますが、夏バテしていませんか？新型コロナの影響で、夏のイベントが縮小されたり、中止になったりしています。熱中症やケガ、そして食中毒には十分に気をつけ、家族で楽しい思い出作りを企画してみてください。今回は、高温多湿の季節に発生しやすい『食中毒』についてお知らせします。

## 【食中毒の種類】

### ①0-157

⇒牛肉・野菜などから



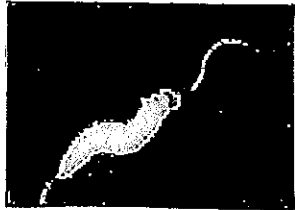
### ②サルモネラ菌

⇒生肉、特に鶏肉・卵から



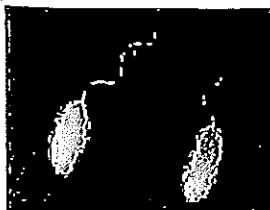
### ③カンピロバクター

⇒鶏肉などから



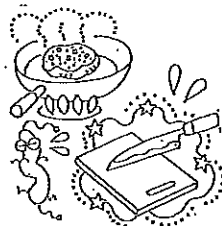
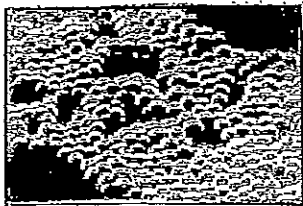
### ④腸炎ビブリオ

⇒刺身・寿司・貝類などから



### ⑤黄色ブドウ球菌

⇒乳製品・卵製品・肉・ハム・ちくわなどから



## 《食中毒予防の3原則》

### 1 菌をつけない！

- ・卵や肉料理は十分加熱する。(75℃以上1分以上加熱)
- ・肉類は冷蔵庫内で他の食品に触れないように保存する。
- ・肉と野菜は別のまな板を使う。

### 2 菌を増やさない！

- ・食品購入後は早めに冷蔵庫(10℃以下)に保存する。
- ・作った料理は早めに食べる。

### 3 菌をやっつける！

- ・しっかりと加熱し死滅させる。
- ・包丁、まな板、ふきん、たわし等漂白剤や煮沸消毒する。
- ・時間が経ちあやしいと思った食品は思い切って処分する。

## 《卵かけごはんは、要注意！！！！》

生の卵や肉には、食中毒を起こす細菌がついている可能性があります。大人が食べて大丈夫でも、小さな子どもでは、少量で、重い症状を起こすことが良くあります。

### こんな場合に気をつけて！

- \*自家製のマヨネーズやお菓子  
→生卵が入っている可能性があります。
- \*ハンバーグや餃子など、ひき肉を使った料理  
→中心部の色が変わるまで加熱しましょう。



【下痢・嘔吐時の対応】※下痢・嘔吐が続く場合は受診し、脱水症状に気をつけましょう！！

- 下痢をした時・水分補給をする。(イオン飲料水・OS-1 など)
  - ・食事の量を少なめにし、乳製品は控え、消化の良い物を与える。  
※基本的に、水様便の時は水っぽい食べ物を、泥状便の時はどろどろの食べ物を、柔らかい便の時は柔らかい食べ物を与えましょう。
  - ・お尻をお湯で洗い、清潔にする。(柔らかいタオルでそっとおさえながら拭く)
- 嘔吐をした時・うがいをさせる。出来ない場合は、口の中に残っている嘔吐物を取り除く。
  - ・寝かせる時は、吐いたものが気道に入らないよう横向きに寝かせる。
  - ・約30分後に吐き気がなければ、経口補水液などを少しずつ与える。