

食中毒予防3原則 「つけない、増やさない、やっつける」

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

梅雨の時期から夏にかけて、細菌による食中毒が発生しやすくなっています。食品の取り扱いに気を付けて食中毒に負けない体づくりをしましょう。

食中毒の種類

● **細菌性食中毒**（腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなど）

夏場に多く、生肉や加熱不足の食品を食べることなどにより細菌が体内に入ると、2日から7日程度で発熱や激しい腹痛、下痢、血便、吐き気、嘔吐などの症状が現れます。

● **ウイルス性食中毒**（ノロウイルスなど）

冬季に多く、子どもから高齢者まで幅広い年齢の方が急性胃腸炎を引き起こします。ウイルスはカキなどの二枚貝に含まれており、1日から3日程度で吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が現れます。

食中毒にならないために

食中毒にならないためには、細菌

を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。

● 私たちができることの例

- ・肉や魚などの汁が他の食品に付かないように、それぞれ分けてビニール袋に入れる。
- ・温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。
- ・生肉や魚を切ったまな板や包丁は、必ず洗って熱湯消毒をする。
- ・肉や魚の中心部分の温度が75℃以上の状態で1分以上加熱する。
- ・しっかりと石鹸で丁寧に手を洗う。
- ・バランスの良い食事・睡眠・適度な運動を心掛け、免疫力を高める。

万が一、感染してしまったら

食中毒に感染し、症状が続く場合や水分補給ができない場合、呼吸が不安定で意識がはっきりしない場合は、直ちに病院を受診してください。下痢止めは細菌を体外に排出されることを妨げる恐れがあり、逆に症状を悪化させる恐れがあるため自己判断での服用はおすすめできません

※ノロウイルスはアルコール消毒液や熱に抵抗力があるため、感染者の便や嘔吐物などを処理する時は手袋やマスクを着用し、乾燥する前に塩素系漂白剤でふき取ってください。

感染予防に努めましょう

食中毒にならないように気を付けるとともに、新型コロナウイルス感染症感染予防のためにも手洗い・うがいを徹底して行うよう心掛けましょう。また引き続き3密（密集・密閉・密接）を避けましょう。

健康推進課からのお知らせ

集団健診の日程が追加になりました。

- 令和3年2月20日（土）8:00～9:00
場所／きびドーム
検査項目／特定・胃・大腸・胸部・乳房・子宮
- 令和3年2月21日（日）8:00～9:00
場所／清水保健センター
検査項目／特定・胃・大腸・胸部・乳房・子宮

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

子育てワンポイントアドバイス

子どもの個性はさまざまです。
ありのままを受け止めると
子育てが楽しくなるよ！

状況により予定を変更することがあります。お気軽にお問い合わせください。実施状況は町ホームページでもお知らせしています。

	8月の開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	8:30～17:15
子育て相談・ほっとルーム & お庭開放	火曜日～木曜日 ※お庭の開放は熱中症指数によっては中止することがあります。	9:00～11:00 13:30～16:30
あそびのひろば	毎週金曜日（7日、21日、28日） ※14日はお休み ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00 14:00～15:00
にこにこひろば （1歳半～）	8月のにこにこひろばは引き続きお休みです。 9月には「クロネコヤマトの交通安全教室」（予約制）を予定しています。 （場所／金屋文化保健センター）	

● 場所／子育て支援センター（旧きび中央保育所） ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）