

# 保健だより8月

平成27年8月21日(金)

福島県立いわき翠の杜高等学校保健室発行



楽しかった夏休みもあっという間に終わってしまいましたね。今年も夏休み期間中部活動や就職活動など積極的に取り組んでいました。結果はすぐには出ませんが、継続することで徐々に成果が出てくると思います。

又今年も例年になく暑い日が続きました。睡眠不足や生活の乱れから体調を崩している人はいませんか。

今日から、学校が始まります。生活のリズムを整えて元気に学校生活を送りましょう。

## 夏の食中毒にご用心

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時～9月にかけては高温多湿な状態が続き、細菌のもとらす食中毒が多く発生します。

食中毒を招く細菌が繁殖しても、食べもの見た目や味は変わらず、匂いもしない事が多いです。

### 原因となる細菌

主な原因菌	潜伏期間	原因となる食品等
カンピロバクター	1～7日	生に近い鶏肉、ペットとの接触など。
サルモネラ	6～72時間	汚染されている卵、食肉製品、乳製品など。
黄色ブドウ球菌	1～3時間	健康な人の皮膚やのども存在し、調理する人が湿疹や化膿していると、感染することがある。
腸炎ビブリオ	8～24時間	海水中に存在している。汚染された魚介類など。
腸管出血性大腸菌	3～8日	汚染されている井戸水、食肉、漬け物など。

### 症状

腹痛、嘔吐、下痢、血便、発熱など



# 食中毒予防の6つのポイント

**point 1 食品の購入**

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

**point 2 家庭での保存**

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷凍庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

**point 3 下準備**

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

**point 4 調理**

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

作業前に手を洗う

台所は清潔に

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたらず食品は冷蔵庫へ

**point 5 食事**

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

**point 6 残った食品**

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

### 食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省インターネットのホームページより。