

保健だより

2016年7月1日（金）発行

梅雨があけますと本格的な夏の到来です。太陽の日差しを浴びながら、夏ならではの遊びを十分に楽しみたいものです。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148



食肉などを原因とする食中毒に注意しましょう！！

これからの時期は屋外などでの食事の機会が多くなります。特にバーベキューなど食肉から感染する食中毒菌は、腸管出血性大腸菌O157、カンピロバクター、サルモネラが代表的です。

～ 食中毒の主な原因は ～

- ① 焼肉を食べる際、十分な加熱を行なわなかった。
- ② ユッケ、レバ刺し、鶏刺しなどを食べた。

～ 予防するには ～

- ① 加熱

食肉等（内臓含む）を調理する場合は、中心部まで十分に加熱しましょう。

- ② 二次汚染の防止

食肉等を調理・加工した際には、まな板、包丁等の器具を熱湯や塩素系漂白剤等で消毒するとともに、手指を十分に洗浄・消毒し、二次汚染の防止に努めましょう。

- ③ 器具の使い分け

バーベキューなど焼肉の際には、取り箸は専用のものを用意しましょう。

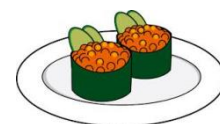
※ 小さなお子さんは、細菌等に対する抵抗力が弱いので、感染しやすく、症状も重くなる傾向があります。生肉は食べさせないで下さい。

※ 生食用の食肉は、条件にあった食肉処理場で処理されたものです。それ以外は生で食べないようにしましょう。



子どもにはいつ頃から「生もの」を食べさせて良いか。

刺身など生ものは消化が悪く、昔から「6歳までは食べさせないように」と言われてきました。又、子どもはいつも健康とは限りません。下痢の後など抵抗力が低下している時は症状が出やすく、腸管の未熟な子どもは食物アレルギーになりやすいことが知られています。イクラなど魚卵はアレルギー症状の発生数が多く、離乳期には絶対に食べさせてはいけません。ただし、魚卵を食べてアレルギーの症状が出ても魚卵アレルギーではなく、イクラ、タラコ、明太子などに使われている合成着色料や保存剤・発色剤が原因の場合もあります。



溶連菌感染症が流行しています。

溶連菌感染症とは、高熱・咽頭痛・嘔吐等を症状とするA群溶血性レンサ球菌の感染症です。通常は2～5日の潜伏期間の後、突然38度以上の熱、のどの痛み、リンパ節のはれ、嘔吐などが見られます。熱は3～5日で下がり、1週間以内に症状は改善します。まれに重症化し、のどや舌、全身に発赤がひろがる「猩紅熱（しょうこうねつ）」に移行することがあります。合併症には肺炎、髄膜炎、敗血症、リウマチ熱等があります。せきやくしゃみ、つばなどのしぶきに含まれる細菌によって感染します（飛まつ感染）。又、その細菌が手などから、口に入ることによって感染します（経口感染）。抗菌剤による治療で、合併症を防ぐため症状が改善しても医師に指示された期間は薬を飲むことが大切です。のどの痛みがひどい場合は柔らかく薄味の食事を工夫し、水分補給を心がけましょう。

予防のポイント

手洗い・うがいやマスクの着用等が有効です。