



岡山大学病院ますかっと病児保育ルーム Newsletter

vol.16 (2024.6)

梅雨が過ぎると暑い夏がやってきます。1年中気をつけたい食中毒ですが、とくに湿度が多く、じめじめとした気候は食中毒の大好物です。抵抗力の弱い子どもは重症化しやすいので注意が必要です。

原因となる主な病原体には、細菌、ウイルス、寄生虫などがあります。特にサルモネラ菌、大腸菌、ノロウイルスなどが一般的な原因となります。主な症状としては、吐き気、腹痛、下痢、発熱などがあります。原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間は様々です。時には命に関わるとても怖い病気です。

◆ 細菌性食中毒予防の3原則

洗う・分ける

原因菌やウイルスを食べ物に付けないように以下の場合には**必ず手を洗いましょう**。

- ・調理前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理途中でトイレにいったり、鼻をかんだ後
- ・オムツ交換や動物に触れたりした後、食卓に着く前
- ・残った食品を扱う前

【付けない】

低温で保存する

細菌の多くは高温多湿の環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します。食材は購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

【増やさない】

加熱処理

殆どの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。中心部を75℃で1分以上の加熱が目安になります。

【やっつける】

◆ ウイルス性食中毒予防の4原則

【持ち込まない】

健康状態の把握・管理

ウイルスを持ち込まないためには、ウイルスに感染しない、感染した場合は調理場に入らないことが必要です。日頃から健康管理や健康状態の把握を行い、嘔吐や下痢などの症状がある場合は調理を行わないようにしましょう。

【ひろげない】

【付けない】

【やっつける】



手洗いと定期的な消毒・清掃

万が一、ウイルスが持ち込まれても、それが食品に付着しなければ食中毒にはなりません。こまめに手洗いをしましょう。ふきんやまな板、包丁などの調理器具は、洗剤で良く洗ったあと、熱湯消毒を定期的に行いましょう。

手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで石鹸を使い、正しい方法で手を洗いましょう。



利用定員、開設時間等

- 利用定員 6人
- 対象児童 生後6か月から小学校6年生まで
- 利用時間 月曜～金曜日 午前8時00分～午後5時30分まで

お問い合わせ

岡山市北区鹿田町2-5-1 歯学部棟3階
ますかっと病児保育ルーム
TEL 086-235-7301



ホームページはこちら