

冬にも注意！食中毒

保健だより

ポしポし

平成26年1月14日
第9号
鎌ヶ谷市立第二中学校
保健室発行

新年になり、3学期が始まりました。楽しい冬休みは過ごせましたか？1月は【睦月（むつき）】と呼ばれます。1月はお正月などで、親戚やお友達が互いに行き来する機会も多く、仲睦まじい（仲がいい）様子から【睦月】と呼ばれるようになったという説があるそうです。冬休みは、たくさんの人と新年のあいさつを交わしてきたと思います。皆さんの健康で元気な顔をみられることが一番嬉しいことです。

3学期は新しい年度に向けて大切な時期です。元気で、馬のように飛躍できる年にしていきましょう。今年も保健室から皆さんの健康をサポートしていきます。よろしくお願いします。



身体の温め方を知ろう

毎日寒い日が続いていますね。体調はどうか？せきや鼻水、のどの痛みが出ている人も少しずつ多くなってきているこの頃…。そんな時、しっかり体を温めるのが効果的！しかし、もこもこ着込むのは、逆に汗の蒸発を妨げてしまい、身体が冷えてしまいます。そこで！効率良く身体を温めるための場所を知りましょう。それは3つの首とお腹！3つの首は「首・手首・足首」のこと。ここを温めると身体全体が早く温まります。また、内臓があるお腹を温めると温くなった血液が全身に回りやすくなります。是非試してみてください。

防寒アイテムで、3つの首を温めよう！

- 首**
マフラー、タートルネックの服
- 手首**
手袋、袖口のしまった服
- 足首**
レッグウォーマー、ブーツ

◎「首」「手首」「足首」は体表近くに太い血管が通っており、外気の影響を受けやすい場所です。そのため、ここを冷やさないようにすることが、防寒のポイントになります。

冬の服装ひと工夫

- 上着
外と室内の温度差に対応できるよう、脱いだり着たりしやすいものに
- 首もと・そで口
暖かい空気を逃さず、冷たい空気を入れないためにしっかりしめる
- 下着
保温力を高める汗を吸い取る
- くつ下
足元が冷たいと全身が冷えてしまうよ

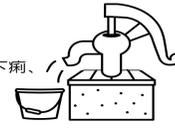
マフラーや手袋も上手に使おう

女子はミニスカートをさけて、ロングスカートかスポンを！

食中毒の主な原因菌と症状

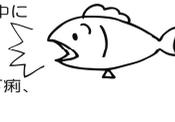
【O157（腸管出血性大腸菌感染症）】

主な原因食品：牛肉、水
潜伏期間：1～14日
主な症状：激しい腹痛、下痢、血尿



【腸炎ピリオ】

主な原因食品：魚（海水中に菌が生息している）
潜伏期間：8～24時間
主な症状：激しい腹痛、下痢、おう吐



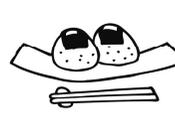
【ウエルシュ菌】

主な原因食品：食肉を使った調理品
潜伏期間：4～12時間
主な症状：腹痛、下痢（発熱、おう吐はまれ）



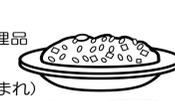
【黄色ブドウ球菌】

主な原因食品：調理食品
潜伏期間：30分～6時間
主な症状：激しいおう吐、頭痛、腹痛、下痢



【セレウス菌】

主な原因食品：米飯の調理品
潜伏期間：30分～5時間
主な症状：おう吐（発熱はまれ）



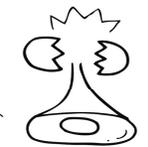
【A型、E型肝炎ウイルス】

主な原因食品：ウイルスに汚染された食品、水
潜伏期間：A型は2～6週間
E型は2～9週間
主な症状：発熱、食欲不振、倦怠感、おう吐、下痢、黄疸など



【サルモネラ菌】

主な原因食品：肉、魚それぞれの加工品
潜伏期間：4～48時間
主な症状：発熱、頭痛、腹痛、下痢、おう吐



【カンピロバクター】

主な原因食品：鶏肉、生卵、牛乳、水
潜伏期間：1～7日
主な症状：腹痛、下痢、頭痛



【エルシニア】

主な原因食品：加熱不足の豚肉
潜伏期間：2～5日
主な症状：激しい腹痛、下痢、血尿



【ボツリヌス菌】

主な原因食品：食肉加工品、缶詰など
潜伏期間：8～36時間
主な症状：視力低下、体のまひ、呼吸困難



【ノロウイルス】

主な原因食品：ウイルス汚染地域の二枚貝
潜伏期間：1～2日
主な症状：発熱、下痢、おう吐



菌、ウイルスによる食中毒には、腹痛、下痢、おう吐などのほかに、頭痛、発熱など、かぜのような症状のものがあります。緊急に命にかかわるものや、伝染するものもあるので、まずは予防すること、おかしいと思ったらすぐに病院にいくことがたいせつです。

食中毒情報の思い込み

【注意1】

腐敗と菌やウイルスの付着は違います。変な臭いがなくても、味が変わってなくても、食中毒にかかることはあります。



【注意2】

いったん毒素が生まれると、加熱しても毒はきえません。「何でも加熱すれば大丈夫」というのは思いこみです。



【注意3】

食中毒の中には、患者の吐しゃ物や汚物などを通して、人から人につうつものもあります。汚物や吐いたものの処理は十分注意しましょう。



【注意4】

食中毒というと梅雨時や夏場のものと思いがちですが、冬に発生する食中毒もあります。手洗いや食材への注意、台所の衛生管理などは冬でもきちんとしましょう。



細菌性・ウイルス性の食中毒予防の原則

つけない

調理前、食事前には必ず手洗いを

生野菜などはよく洗って

野菜用、肉用、魚用と、まな板を分ける

ふやさない

消費期限・保存方法を守る

少しの時間でも冷蔵庫に保管

調理したらすぐに食べる

やっつける

中まで十分に加熱し、菌を殺す

漂白剤などで定期的に調理器具を除菌・消毒

細菌性やウイルス性が原因の食中毒を防止するには「食材に菌・ウイルスをつけない」「菌やウイルスをふやさない」「菌やウイルスをやっつける」の3つの原則を守りましょう。