

保健室より

6月は梅雨の時期のため雨が多くジメジメする日が増え、寒暖の差が激しい月でもあるかと思います。湿度も高く、食欲低下や発汗が多くなるなど子ども達にとって不快を感じる季節です。また、食中毒の発生も増えていきます。

<食中毒予防の三原則について>

1. 清潔

清潔とは見た目だけではなく、細菌学的に清潔ということです。手洗いはもちろんのこと、食器・まな板・包丁・ふきんなどをはじめ調理器具は洗浄・消毒が必要となります。

2. 迅速

細菌は時間と共に、増えていきます。時間の経過が大きなポイントとなりますので、買って来た食品、また調理の終わった食品は常温で長く放置しないようにしましょう。

3. 加熱

加熱できる食品は、十分に加熱し殺菌しましょう。食品の中心温度が、75℃以上で1分以上加熱がすることが基本です。冷蔵・冷凍することにより、細菌の増殖は抑えられますが、死滅するわけではないので常温に戻せば活動を始めます。冷蔵庫でも緩やかに増殖する細菌もあり、過信は禁物です。

■ 食中毒予防の3原則



食中毒の主な症状は、「嘔吐」「下痢」で脱水を引き起こすこともあるので、すぐに受診しましょう。また、登園の際には、食事が通常通り取れて、普通便を確認してからにしましょう。

