



6月に入り梅雨の時期を迎えました。

子どもの頃、雨の日が好きでした。雨の日
に履ける長靴、お気に入りの傘。普段の時と
違う日常にわくわくしたものです。

今回はこの時期に特に気をつけなくてはな
らない食中毒のお話をしましょう。

食中毒から子どもを守る！

一口に食中毒といってもいろいろな種類の菌があります。

- ・主に鶏などの肉にいるのが→カンピロバクター
- ・生肉にいるのが→腸管出血性大腸菌
- ・卵にいるのが→サルモネラ
- ・魚にいるのが→腸炎ビブリオ

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

食事の前の手洗い（毎回30秒くらいしっかり洗う）を子どもが小さな
頃から習慣付けるのは大切なことですが、私たち大人が普段から気をつ
けたいことは

- ・肉や魚を購入した際はきちんとポリ袋に入れてから運ぶ。
- ・食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- ・キッチンのタオルは食事のたびに取り換える。
- ・盛り付けるときはきれいな箸で。
- ・ちょっとでも怪しかったら、躊躇せずに捨てる。
- ・作り置きのスープは沸騰するまで加熱する。

子どもは身体も小さく抵抗力も弱いので症状も重くなりがちです。ちょっ
とした注意で危険から子どもを守っていきましょう。

