



いなみ虹保育園病後児保育室 レインボー通信

No. 98 2025. 5. 7 発行



食中毒にご注意を！

食中毒とは、細菌やウイルス、有害物質を食べることで下痢や嘔吐などを発症する病気をいいます。梅雨の時期から夏にかけては細菌による食中毒が増えます。食品の扱い方に注意し、食中毒を防ぎましょう。

Q.なぜ梅雨時に発生しやすいの？

A.細菌は暖かい&ジメジメが大好きだから



食中毒を起こす細菌は、O-157、カンピロバクターなどが知られています。細菌は高温多湿な環境で繁殖しやすく、夏季にこれらの食中毒が発生しやすいのです。食品を冷蔵庫から出しっぱなし・・・なんてしていると、室温が高い夏場は特に腐りやすいので注意！

Q.どんな症状が起きる？

A.発熱や腹痛、下痢、嘔吐など。重症化することもある



細菌の種類によって異なりますが、カンピロバクターやO157などの腸管出血性大腸菌は、汚染された食品を食べて2～7日くらいで上記の症状が出ます。特に抵抗力の弱い乳幼児や妊婦、高齢者は重い症状になりやすく、注意が必要です。

食中毒を防ぐには、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」！

「つけない」

- ・肉や魚などを買う時は、汁が他の食品に付かないようにビニール袋に入れる
- ・食品を扱う前後、食べる前には手を洗う
- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う
- ・生肉や魚の汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理済みのものにかからないようにする
- ・消費期限を確認する



「増やさない」

- ・買い物したら、すぐに冷蔵・冷凍庫へ
- ・冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下に保つ
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ・寄り道をしないで、すぐに帰る
- ・冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- ・清潔な容器に保存する
- ・作った料理は、長時間、室内で放置しない



「やっつける」

- ・肉や魚は十分に加熱。中心部を75度で1分間以上の加熱が目安
- ・温めなおす時も十分に加熱
- ・使用後のふきんやタオル、調理器具は熱湯で煮沸したり、台所用殺菌剤を使用して殺菌する
- ・時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ・ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる



☆ ご予約・お問い合わせ ☆

いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」

住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地

TEL: 079-490-2064 (専用電話)

FAX: 079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：篠田

参照：政府広報オンライン