

# 保健だより 9月号 NO. 2

東明館中学校保健委員会 H29年9月29日発行

みなさんは、食中毒に気をつけなければいけない時期はいつだと思いますか？じめじめした季節の6月や気温の高い7～8月と思う人が多いと思います。しかし、10月頃まで注意が必要だそうです。先日のニュースでは、「群馬、埼玉両県と同じ系列の総菜店で購入した食材を食べた客が病原性大腸菌O157に感染し、3歳の女兒が死亡する。」という事件が報道されました。

今回の保健だよりは、食中毒についてお届けします。

## 《食中毒とは？》

食中毒と聞いて、まずみなさんが思うことはこれでしょう。

「なんか悪いものを食べて、吐いたり、お腹が痛くて下痢をする！！」

今までに経験したことがある人もいるかもしれませんね。

食中毒とは、有害物質や有害な微生物に汚染された飲食物を摂取することにより、引き起こされる下痢、嘔吐、発熱などの中毒症状です。症状は、短いものは30分、長いものだと9日間も続きます。



### 《食中毒を発生させる菌たち》

サルモネラ菌… 十分に加熱していない肉・魚・卵などが原因となります。  
熱・頭痛などの症状がでます。

黄色ブドウ球菌… ヒトの皮膚・鼻や口の中にいる菌です。傷やニキビを触った手で食べ物を触ると、菌がつきやすくなります。そのため、加熱した後に手作業をする食べ物が原因となります。

この菌をつくる毒素は熱に強く、一度毒素ができてしまうと、加熱しても食中毒を防ぐことは出来ません。食後、30分～6時間で、吐き気、腹痛などの症状がでます。

腸管出血性大腸菌（O157・O111など）

…十分に加熱されていない肉や生野菜などが原因となります。

菌には、O157やO111などの種類がありますが、十分に加熱すれば防げます。食後12時間～60時間で、激しい腹痛、下痢、血が多く混ざった下痢などの症状がでます。症状が重くなると、死ぬこともあります。

### 《予防法》

肉や魚など食中毒が発生しやすい食材は、よく火を通すことが大切です。野菜を生のまま食べる時は、よく洗いましょう。自ら料理をする人は少ないかもしれませんが、私たちが学校に在る間に、手軽にできるのが『手洗い』です。間違っただ手の洗い方では菌を除菌しきれないので、裏面では、正しい手の洗い方を紹介します。

## ＜正しい手の洗い方＞

- ① 流水でよく手をぬらしたあと、石けんをつけ、手のひらをこすり合わせます。
- ② 手の甲を伸ばすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。
- ⑦ 洗い終わったら、十分な水で流し、清潔なタオルでよく拭き乾かします。



これだけで、すべての細菌を除去できたかはわかりませんが、食中毒にかかる可能性は、格段に低くなります。食中毒予防の原則は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。みなさんも、この原則を気にとめてみてください。

### ＜最後に＞

食中毒は、本当に危険です。30分でも辛いはずなのに、9日間も続けば肉体的な面も精神的な面も、ボロボロになることでしょう。「自分は、なったことがないから大丈夫！」ではないのです。表面で紹介したように、O157などは生命の危機に関係してきます。

「お店などで購入したから大丈夫。」「ちゃんと加熱済みって書いてあるしね。」そんな気の緩みが食中毒を引き起こします。近年では、熱に強いウイルスや菌もあります。「極力、お店でお総菜を買わずに家で作る。」「食事前は、必ず手を洗う。」そういった心がけが、食中毒に感染する確率を減らしていくのではないのでしょうか。

食中毒は、感染者の嘔吐物などから広がっていくこともあります。嘔吐物を処理した後は、せっけんなどで念入りに手を洗うことをお勧めします。

### 【今月の一句】

すぐにでも 正しい手洗い はじめよう

