

あいにくだより



子どもがかかりやすい食中毒



子どもが食中毒にかかりやすい理由は、からだの防御機能が未発達であるためです。胃酸の殺菌力が弱く、腸内の善玉菌も十分に育っていないため、少量の病原体でも感染しやすくなります。また、免疫システムの成熟も不十分で、病原体への抵抗力が低いことも影響しています。さらに、衛生意識が未熟で、手洗いや食品の取り扱いが不十分な場合が多く、感染リスクが高まるのです。これらの要因により、子どもは大人よりも食中毒にかかりやすく、重症化しやすい傾向があります。

気温や湿度が高まる夏は、細菌が増殖しやすく、子どもが食中毒にかかるリスクが高くなります。食中毒を避けるには、原因となる菌の特徴を知り、適切な対応をとることが欠かせません。ここでは、夏に多い食中毒の種類や特徴、注意点について解説します。

サルモネラ菌による食中毒の特徴

サルモネラ菌による食中毒は、加熱が不十分な卵や肉、鶏肉を原因とすることが多く、夏場に発生しやすい傾向があります。潜伏期間は6～72時間で、主な症状は腹痛・下痢・発熱・嘔吐などです。特に子どもは免疫力が低いため、重症化するリスクが高まります。予防には、卵や肉の十分な加熱、調理器具の衛生管理、手洗いの徹底が重要です。日常の調理や食事の際にこれらの対策を心がけることで、感染リスクを減らせます。

カンピロバクターと夏場の鶏肉調理の注意点

カンピロバクターは、夏場に鶏肉を介して家庭内で発生しやすい食中毒の原因菌です。潜伏期間は2～5日で、発熱・下痢・腹痛などの症状が現れます。特に子どもは重症化しやすいため、注意が必要です。

予防のためには、以下の点に留意しましょう。

- 鶏肉は中心部までしっかり加熱する
- 生肉を扱った調理器具は、他の食品と共有しない
- 調理後は手洗いを徹底する

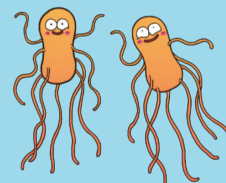


病原性大腸菌による食中毒

病原性大腸菌、特にO157は少量の菌でも感染し、子どもに重篤な症状を引き起こすことがあります。感染経路は、加熱が不十分な牛肉や汚染された野菜などの食品を介することが多く、潜伏期間は3～5日です。主な症状は、激しい腹痛・下痢・血便・発熱などがあり、特に子どもや高齢者では腎機能障害をとともう溶血性尿毒症候群（HUS）を発症するリスクが高まります。

予防には、以下の点に注意が必要です。

- 肉類は中心部までしっかり加熱する
- 生野菜は流水で丁寧に洗浄する
- 調理器具や手指の衛生管理を徹底する



9月のわくわくサークルのお知らせ

日時

R8.9.30(水)
10:00～13:00

うどん打ち



持ち物

- お子さん用のお茶
- エプロン
- バンダナ
- お手拭き

場所

西庄公民館
2階調理室

愛育会のInstagram



坂出市愛育会