

# ワツくん健康通信



平成25年9月発行

発行元：鶴見福祉保健センター

**迫る！！**  
**感染症流行**  
**シーズン**

日頃からの備えが大事！

## 冬の感染症にご用心

冬季にはインフルエンザをはじめ、感染性胃腸炎（ノロウイルス、嘔吐下痢症）などの感染症が流行します。冬は低温で乾燥しており、細菌やウイルスにとって、活発に活動できる好環境であることや、温度が下がったり乾燥することで、人の抵抗力（細菌やウイルスと闘う力）が衰えます。感染症予防のポイントを学び、早めの備えで感染症から身を守りましょう！！



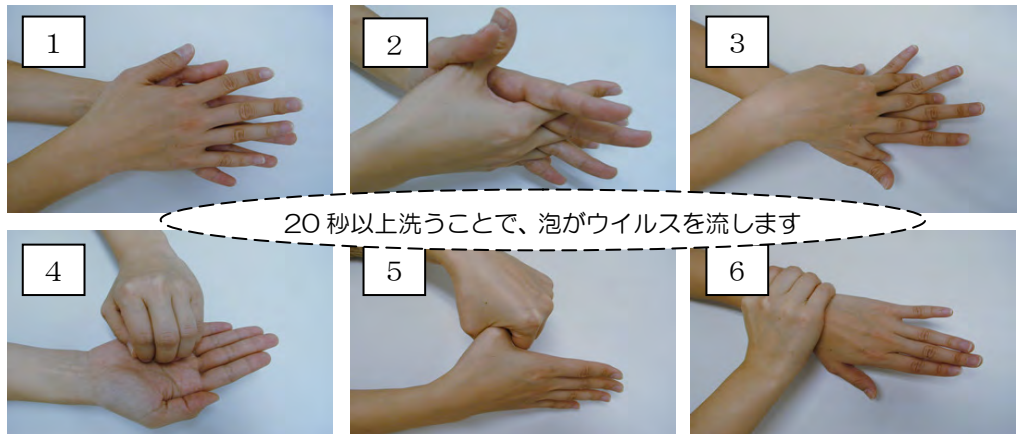
**ポイント**

### 正しい手洗い

- ①手のひら
- ②指の間
- ③手の甲
- ④指先
- ⑤親指
- ⑥手首



- ◆指輪や時計は外し、手指を流水で濡らします。石けんはしっかり泡立てましょう。
- ◆下の写真の動作を加えることで洗い残しの多い部位もしっかり洗えます。



**ポイント**

### 免疫力UP

◆栄養バランスの良い食事や十分な休養をとるなど、日頃から健康的な生活習慣を身に付け、ウイルスに負けない体をつくるのが大事です。



**ポイント**

### インフルエンザ 予防接種



◆ワクチン接種は適切な時期に重症化予防に役立ちます。接種後、免疫がつくまでに2週間程度かかります。ワクチンの持続効果は約5か月と言われております。毎年流行前の12月上旬頃までに接種の計画をすると良いでしょう。

【お問い合わせ】

鶴見福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係 510-1831

# 食中毒を予防しよう！

食中毒警報発令中

## 食中毒とは

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。家庭での発生は症状が軽かったり発症する人が少ないことが多く、食中毒とは気づかれずに重症になったりします。

## 食中毒予防の三原則

### ① つけない(清潔)

- 買い物のとき、肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入
- 台所・調理器具は清潔に保つ
- 手をよく洗う

(食品を取扱う前、トイレにいったあと、調理中もこまめに手洗い)



食中毒は発生させないよう予防することがとても大切です！



### ② 増やさない(温度管理)

- 食品の保管温度(要冷蔵、要冷凍)を守る
- 冷蔵庫は詰め込みすぎない(7割程度をめやす)
- 調理済みの食品を室温で2時間以上放置しない
- 冷凍された食品は室温では解凍しない

(冷蔵庫に入れて解凍するか流水解凍)



ノロウイルスやO157、カンピロバクターなどは、病原性が強く、菌の数が少量でも発症します。鮮度に関係なく(菌が増殖しなくても)食中毒を起こすので、気を付けましょう！

### ③ 殺菌・取り除く(加熱)

- 食材をよく洗う
- 中心部までしっかり火を通す(85℃1分以上)  
(半生で食べることは火を通さないのと同じで食中毒菌が生きています)
- 調理器具、ふきん、スポンジなどは使ったあとすぐ流水と洗剤でよく洗い、熱湯をかけたり煮沸すると消毒効果があります  
(汚れがひどいときは漂白剤に漬け込むと効果的)



お気軽にお問い合わせ下さい。  
生活衛生課食品衛生係 045-510-1842

