



10月のほけんだより



アソカ保育園

看護師 中山 みどり

もうすぐ待ちに待った運動会！ 園庭では子どもたちが運動会の練習を頑張る様子が見られます。たくさん体を動かして汗をかくので、着替えとタオルは忘れずに持たせるようにしてください。9月は、ノロウイルス・病原性大腸菌が1人でした。

食中毒

予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。

●食中毒の菌の特徴●

菌の種類

食中毒の原因菌はたくさんあります。なかでも、ノロウイルス、ボツリヌス菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、病原性大腸菌、腸炎ビブリオ菌などは、特に注意が必要です。

毒のある食べ物

キノコ、フグ、ジャガイモの芽など、毒になる成分が元々含まれている食べ物もあるので注意しましょう。



予防3原則

- 菌を付けない…手や調理器具、食材をよく洗います。
包丁やまな板を、肉・魚・野菜用の3つに分けて使うのも効果的です。
- 菌を増やさない…食中毒菌は、10～40℃の室温状態で増えます。
冷蔵庫の温度管理に気を付け、つくった料理は早めに食べましょう。
- 菌を殺す…食品の加熱は十分に行いましょう。75℃で1分以上が殺菌の目安です。調理器具も、熱湯や漂白剤で定期的に消毒しましょう。

10月の休日急患診療機関

10/7	日	沖水こどもクリニック (小) 27-5656 (太田町)	松山医院 (内・呼) 24-1046 (上川東)	戸嶋病院 (内) 22-1437 (郡元町)	はまだクリニック (外・骨・心) 45-2266 (祝吉町)	酒井皮膚科医院 (皮) 25-5322 (北原町)	すみ産婦人科医院 (産・婦) 23-1152 (東町)
8	月	早水公園クリニック (小・小児・婦) 36-6117 (早水町)	伊達クリニック (内・循) 86-7088 (幸田町)	山下医院 (内・呼) 52-1348 (三股町)	都北健喜クリニック (腎・内・外) 38-6060 (都北町)	速見泌尿器科医院 (総) 24-8344 (妻・丘町)	かみながえクリニック (耳鼻) 25-0224 (上長瀬町)
14	日	政所医院 (小・内) 58-2171 (高城町)	宮永病院 (内・骨・外) 22-2015 (松元町)	あきづき医院 (内・心・内) 36-0534 (上水原町)	たかお浜田医院 (外・内) 22-8818 (鹿尾)	なかむら整形外科 (総) 36-5333 (平江町)	中山産婦人科医院 (産・婦) 23-8815 (前出町)
21	日	仮屋医院 (内・小) 36-0521 (上水原町)	瀬ノ口医院 (内・消) 25-5155 (姫城町)	坂田医院 (内・消・胃) 51-2003 (三股町)	MKクリニック (総) 51-6777 (早鈴町)	姉川医院 (皮・泌) 22-2205 (小松原町)	北原医院 (産・婦) 22-4133 (北原町)
28	日	児玉小児科 (小) 25-5570 (花瀬町)	藤元総合病院 (内) 22-1717 (早鈴町)	いづみ内科医院 (内) 22-7111 (鹿尾)	とく内科外科腎臓科医院 (内・外・腎) 52-1135 (三股町)	石井皮膚科医院 (皮) 23-4588 (蔵原町)	いそいち産婦人科医院 (産・婦) 22-4585 (平塚町)