



こあら通信

小栗小児科医院 2017年6月 第130号
〒933-0014 富山県高岡市野村869
TEL: 0766-23-2229
URL: <http://oguri-shounika.com>

食中毒に注意しましょう！

食中毒とは、細菌やウイルスに含まれる毒素を含む飲食物を食べてしまったときに起こる、下痢や嘔吐、発熱などの中毒症状です



**食中毒予防の三原則は
食中毒菌を付けない！増やさない！やっつける！**



《予防方法》

- ・生鮮食品は新鮮な物を購入。
- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に。
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意。
- ・生の肉、魚、卵を取り扱った後には、手を洗う。
- ・加熱して調理する食品は十分に加熱。
中心部を75℃で1分以上加熱することが目安。
- ・清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に。
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずにすてる。

食品の腐敗も食中毒もどちらも細菌によって引き起こされます。食中毒を起こす細菌は、細菌の病原性も強く、食品が腐敗が始まるより早くにすでに発症可能な細菌数になって食中毒を引き起こします。

食品の味やニオイや見た目には全然異常がなくても、食中毒は発生する可能性があります。

子供は風邪など病気にもなりやすいですが、急激な経過で下痢・嘔吐・発熱などを併発するときには食中毒にも要注意です。

とくに、下痢に血が混じったり、腹痛が伴う場合は、早めに受診してください。

**4月からの新しい環境で、
疲れがたまってませんか？
規則正しい食生活を心がけましょう！**

- ★早起し朝食をしっかり食べる子供は、午前中から活発で、空腹感が生まれ眠りもスムーズになります。
- ★就寝前に食べれば睡眠の質は低下し空腹も生まれず、朝ご飯はおいしく食べられません。
- ★TVを見ながら食べていると、周囲も見えずまた想像力も働かないので、好物に偏った食事になりがちです。
また味覚や料理を作った方への感謝の気持ちが育ちにくいので、家族と一緒に楽しく食べましょう。
- ★生活習慣病の予防に心がけましょう。

第28回日本小児科医会フォーラム
in富山

市民公開講座

2017.6.11 (日) 13:45~15:45

富山国際会議場大ホール

子ども達の健やかな脳発達のために
～最新の脳科学の知見から～

どなたでも自由にご参加ください。

詳しくは院内ポスター、パンフレットを
ご覧ください。



休診のお知らせ

6日(火) 2時~3時

8日(木) 2時~4時

10日(土) 休診

29日(木) 2時~3時30分