

新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わって新しい出会いにわくわくしたり楽しんだり、でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかぬうちに疲れが溜まってしまったり、たまにはゆっくりできる時間を設けて、心と体のことを考えてみましょう。新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、散歩をするととても気持ちがいいですよ。

## 食中毒に注意！！

毎日のように食中毒のニュースが流れています。食中毒についての理解と予防方法を確認しましょう。

### 1.食中毒って何？



食中毒の原因は主に食品についた細菌やウイルスです。食中毒になると腹痛や下痢、嘔吐の他に、発熱、吐気等の症状が出ることもあります。また、食品を食べてから症状が出るまでの時間も様々です。特に抵抗力の弱い小さな子どもやお年寄り重症化することがあるため注意が必要です。

### 2.どうして食中毒になるの？ 基礎知識を知ろう！



細菌は湿度や温度等条件がそろえば食品の中で増殖します。一方ウイルスは食品の中で増殖することはありませんが、体内に入ると腸管内で増殖し食中毒を引き起こします。じゃがいもの芽や魚介類の寄生虫が原因になることもあります。

### 3.食中毒はどこで発生するの？



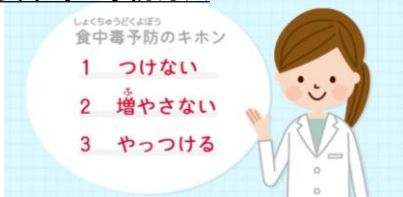
食中毒は飲食店等で発生しているだけでなく家庭でも発生しています。肉や魚を素手で扱わないようにする、野菜用と肉や魚用でまな板を使い分けるのも効果的です。

### 4.食中毒が多い季節は？



食中毒が多い季節は細菌が増殖しやすい梅雨の時期や暑い夏の時期が中心ですが、寒い冬にも多くの食中毒が発生することがあります。

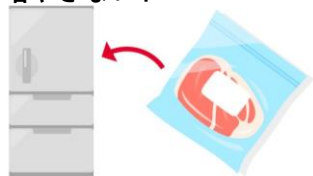
### 5.食中毒の予防方法



#### ① つけない！

細菌やウイルスは目に見えません。自分の手や食品、調理器具などに原因となる細菌やウイルスをつけない為に手洗いはとても効果的です。

#### ② 増やさない！



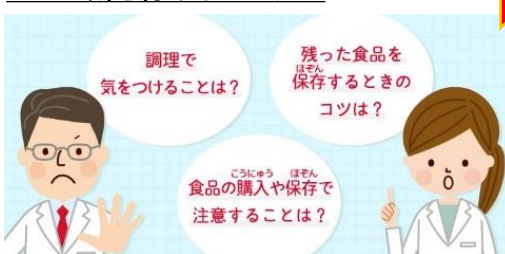
食品についた細菌を増やさない為に、肉や魚等の生鮮食品、お惣菜等は購入後なるべく早く冷蔵庫に入れましょう。エコバッグに氷袋を入れるのもいいですね。

#### ③ やっつける！



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。中心部まで火が通るように75℃以上で1分以上加熱することが目安です。

### 6. 食品の購入や保存、調理で気を付けることは？



しよくちゆうどくよぼう 食中毒予防 / 食品の「購入」「保存」「調理」のポイント！

**食品の購入 & 家庭での保存のポイント**

- ✓ 食品の購入時は、期限表示(賞味期限や消費期限)や保存方法の表示をチェック。
- ✓ 食品を持ち帰るとき、肉や魚などの生鮮食品は、汁がほかの食品につかないように分けて包む。
- ✓ 生鮮食品を購入したら、寄り道しないでまっすぐ帰る。
- ✓ 購入した食品にふさわしい方法で保存する。
- ✓ 冷蔵庫や冷凍庫に入れる食材の量は7割程度を目安に詰め込みすぎないようにする。

---

**調理で気をつけること**

- ✓ 調理前に手を洗う。
- ✓ 生の肉、魚、卵などを取り扱う前後も手を洗う。
- ✓ 生の肉や魚は、果物や野菜など、生で食べるものや調理の済んだものから離しておく。
- ✓ 使用後の調理器具は、洗剤でよく洗う。
- ✓ 生の肉、魚、卵などをつかったあとの調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌する。

---

**残った食品の保存のコツ**

- ✓ 残った食品は清潔な容器に保存する。
- ✓ 残った食品を温め直すときは、十分加熱する。
- ✓ 時間が経ちすぎたもの、食べるのが心配なものは思い切って捨てる。

## 5月14日(火)~16日(木) 歯科検診が実施されます

歯科検診の前には、鏡で自分の口の中を見てみましょう。歯医者さんはみなさんの歯を見ながら「記号」を言っていきます。その記号の意味を知っていると、歯科検診を受けながら自分の口の状態を知ることができます。歯科検診中、静かに耳を澄ませてみてくださいね。

歯科検診の記号は

- CO(シーオー).....虫歯になりかけ
- GO(ジーオー)...歯周病になりかけ
- O(マル).....治療をした歯

他にもこんなところをみてもらっています

- C(シー).....虫歯
- G(ジー)...歯周病
- X(ハツ)...要注意の乳歯
- 歯並びや噛み合わせ
- あごの関節
- 歯垢の状態
- 歯肉の状態

★**歯科検診**★  
14日(火) 3年生  
15日(水) 2年生  
16日(木) 1年生



歯科検診中は検査結果を歯科衛生士さんが聞き取り、記録していただきます。※大きな声で話をするとう検査結果が聞き取れません。私語厳禁です。