



2019年6月
モモキッズ保育ルーム甲子園

6月の目標 しっかり手を洗おう！

晴れたり雨が降ったり、天気の移り変わりが多いこの時期。室内・戸外に関係なく、子どもたちは汗ばみながらも毎日いろいろな遊びを楽しんでいます。

湿度の高いジメジメした空気や、しとしと降る雨に体調を崩しやすいこの季節。。

細菌が繁殖しやすい季節でもあります。人間の抵抗力が落ちていると、食中毒にかかりやすくなりますので、食中毒予防のためにも、手洗い・うがいをしっかり行いましょう！！



ての

あらいかた

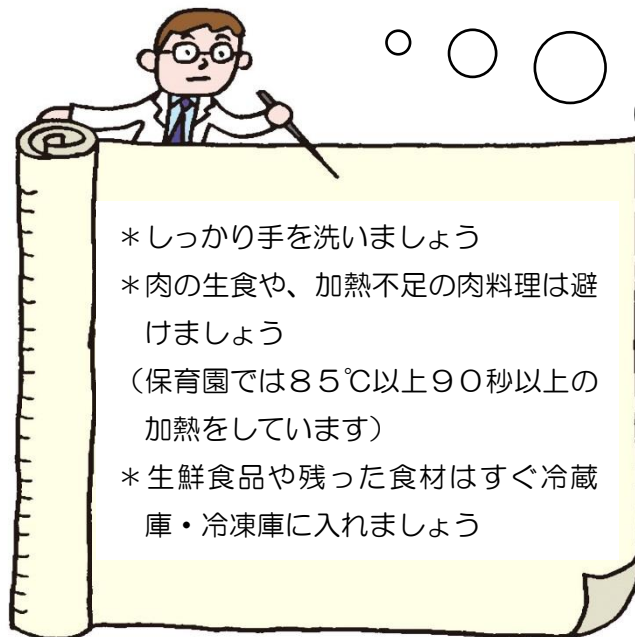
①みずでぬらす 	②せっけんをあわだてる 	③てのひらをあらう
④てのこうをあらう 	⑤ゆびのあいだをあらう 	⑥ゆびさきをあらう
⑦てくびをあらう 	⑧みずであらいながす 	⑨せいけつなタオルでふく

◆食中毒に気をつけましょう!◆

夏季を迎えるこれからの季節は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒の原因となる細菌にはたくさんの種類がありますが、その中でもこれからの季節、特に注意していただきたいものを紹介します。

	カンピロバクター	ブドウ球菌	ウェルシュ菌
特徴	空気にさらされると死滅するが、10℃以下のところでは生き続ける。	熱や乾燥に強く、酸やアルカリ性が強いところでも増殖する。	空気のないところを好む。食事の作り置きしたもので、起こりやすい。
原因食品	鶏肉（刺身&半生製品）、生レバー及び加熱不足の鶏肉など	おにぎり、弁当類、菓子類など	肉類や魚介類を使った、たんぱく質食品など
主な症状	下痢、腹痛、発熱、頭痛、悪寒、嘔吐など	悪心、嘔吐など。症状は通常24時間以内に改善する。	腹痛や下痢、吐き気
潜伏期間	2～5日間	0.5～6時間	6～18時間

◆食中毒を防ぐには?◆



献立作成 管理栄養士
 ふじなか みずほ