



元気プラザだより



平成29年第8号

こどもに多い夏の感染症

	咽頭結膜熱（プール熱）	手足口病	ヘルパンギーナ
特徴	小児、特に5才以下に多い 特にプールなどで感染する	乳幼児（特に4才以下）に好発する	乳幼児（特に4才以下）に好発する
潜伏期	3～5日	2～7日 （平均3日）	2～7日 （平均3日）
主な症状	39℃前後の高熱、のどの痛み、結膜炎。 	頬の粘膜・手の平・足の裏などに小水疱を形成する。小水疱はカサブタを形成しないで治る	突然の発熱、咽頭痛、口蓋垂（のどちんこ）付近の小水疱疹
感染経路	飛沫感染⇒せきやくしゃみ、唾液などでうつること 接触感染	経口感染 接触感染 飛沫感染	飛沫感染 接触感染
予防策	<ul style="list-style-type: none"> ・タオルは共用しない ・うがい、手洗いを徹底する ・患児が触れたものはアルコール等の消毒液で拭く ・プールの前後はシャワーをあびる。出た後は目をしっかり洗いうがいをする 	経口感染⇒ふん便や尿とともに排出された病原体が付着したり混入した飲食物を摂取した場合、またはそれらが付着した手指や器物が口に触れうつること。 手洗いの励行 	

高熱や喉の痛みで水分が摂れない時、下痢の時は脱水症状に気をつけましょう！



～お問合せ先～

古平町役場 保健福祉課 元気プラザ内
健康推進係 42-2182（内線13・14）

～家庭でできる食中毒予防～

食中毒というと、レストランや旅館などの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での食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。平成28年度原因施設別食中毒発生状況（厚生労働省）において、発生件数1位の飲食店(62.6%)に次いで家庭内が2位(10.4%)となっています。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント（参考：厚生労働省 HP）

1. 食品の購入

生鮮食品は新鮮なものを、加工食品は表示をよく見て購入しましょう。購入後は速やかに冷蔵庫に保管しましょう



2. 家庭での保管

冷蔵庫には詰めすぎず、温度管理をおこない、清掃、消毒をおこなしましょう。



3. 調理前

冷蔵庫周りは整理整頓されていますか
台所用品が清潔であるかどうか確認しましょう。
消毒や除菌は、消毒用エタノールや次亜塩素酸ナトリウムがおすすめです
冷凍食品は冷蔵庫で解凍しましょう



4. 調理中

生ものが肉汁や魚の汁で汚染しないように気をつけましょう。
加熱処理は十分におこなきましょう。
台所は整理整頓し、清潔に使いましょう。

5. 食事

食事の前には必ず手を洗いましょう
清潔な食器に盛り付けられた食事は、その状態であり長く保管せずになるべく早めにいただきましょう。

6. 後片付け

食器や調理器具の後片付けは速やかに
おこなきましょう。残った食品は清潔な
容器に小分けして速やかに保存しましょう。



温めなおすときは十分に加熱する
（めやすは75℃以上）

お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたらかかりつけのお医者さんに相談しましょう♪