

# すこやかたより

めざせ!ハッピーライフあぐい21

保健センター  
通信

オアシスセンター1階  
TEL (48) 1111  
(内311・312)

## 食中毒に注意しましょう!

食中毒は飲食店などの外食だけでなく、家庭でも多く発生しています。原因のほとんどが、細菌とウイルスによるものです。

食品に細菌やウイルスが付着していても、見た目や臭い、味に変化がありません。自分で気付くことができないため、普段から衛生管理に気を遣い、予防に努めることが大切です。食中毒は、ひどいときには命に関わる危険性もあります。食中毒予防の3原則を守り、食中毒を防ぎましょう。

予防の3原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

### つけない

- こまめに手を洗う。(調理前、食事前、食品を取り扱う前後、後片付けの前後など)
- まな板や包丁を肉用、野菜用など食品ごとに使い分ける。
- 食品の保管は、密閉容器やラップをかける。

### 増やさない

- 細菌は時間とともに増えるので、買った食品や調理した食品は、長時間放置せず、なるべく早く食べる。
- 冷蔵庫や冷凍庫への詰めすぎに注意し、扉の開閉もなるべく少なくする。

### やっつける

- ほとんどの食中毒菌は、十分な加熱(一般的な目安は、75度で1分以上)で死滅するので、加熱できる食品は十分加熱する。
- 調理器具(まな板、包丁、皿、スポンジ、ふきんなど)は、熱湯消毒などを行い、しっかり乾燥させた清潔なものを使用する。

### 食中毒が疑われるときは

- ◎すみやかに医師の診察を受ける。
- ◎自己判断で薬は飲まない。  
食中毒になると、下痢や嘔吐(おうと)がしばしばみられます。これは、体に入った毒素を外に出そうという自浄作用です。自己判断で下痢止めや嘔吐止めの薬を飲むのは避けましょう。
- ◎脱水を防ぐため、水分を十分補給する。

## 予防接種法改正のお知らせ

ポリオ予防接種は、今まで生ワクチン(経口投与)を全2回接種していましたが、平成24年9月から、不活化ワクチン(皮下注射)に切り替わります。

8月末までに生ワクチンの接種全2回分を終えていない場合、不足分を不活化ワクチンで接種することになります。

- 生ポリオワクチンを1回接種済みの場合、不活化ポリオワクチンの接種が3回必要です。
- 生ポリオワクチンを未接種の場合、不活化ポリオワクチンの接種が4回必要です。

接種対象となる子どもには、9月以降保健センターから個別に通知します。自費で不活化ワクチンを接種している場合は、その回数を除いた分の接種となりますので、お手数ですが、保健センターまでお知らせください。

現在のところ、不活化ポリオワクチン接種において、4回目は今回の法律改正による定期接種に含まれていないため、公費助成対象外となります。厚労省は、4回接種のデータが整い次第、追加接種として定期接種に導入する予定です。

また、平成24年11月以降には、4種混合ワクチン(3種混合と不活化ポリオの混合ワクチン)が導入される予定です。このワクチンは、3種混合と不活化ポリオの両方を接種していない方が接種対象で、接種回数・間隔は、3種混合と同様です。詳細が決まり次第、広報などでお知らせします。

□問い合わせ先 保健センター(オアシスセンター内) ☎(48)1111 (内311・312)