

あゆみキッズだより

(vol.205 文責：齋藤)



～市民税非課税世帯・所得税非課税世帯・生活保護世帯の方々へお知らせ～

・6月以降に利用する場合は、世帯別に下記の各証明書の提出が必要になってきます。

- 市民税非課税世帯▶「令和5年度市民県民税所得課税証明書」(内容はR4年度分)
 - 所得税非課税世帯▶源泉徴収票のコピー(内容はR4年度分)または確定申告書コピーと市民税非課税証明書または、所得税証明書。
 - 生活保護世帯▶生活保護受給者証コピー(期限切れでないか確認してください。)
- ※市民税課税証明書に関しては、所得控除・市民県民税内容記載のものが必要です。
 ※必ず内容記載のある物をもって提出して下さい。

梅雨の季節となりました。天気が変わりやすいこの時期は、気温の変動もあり、衣服の調節も難しく体調を崩しやすくなります。また、湿度も高くなりやすいので食中毒や熱中症も起こしやすくなります。体調を整え、湿気に負わずに元気に夏を迎えましょう。



食中毒に気をつけよう

湿度が高いこの時期は、食中毒が発生しやすくなります。原因になる細菌によってそれぞれ特徴が違います。どのように引き起こすのか、予防を含めて紹介します。

食中毒予防の三原則

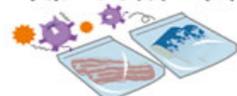
③ やっつける

中まで加熱、すぐ冷却

- 中心部が75℃で1分以上加熱
(ノロウイルスの場合は、85～90℃で90秒間以上)



- 冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却



② 増やさない

食品は素早く調理、早めに食べる

- 調理中の食品、残り物を放置しない



- 食材の温度管理



① つけない

手と調理器具はいつも清潔に

- 手洗いの励行



- 食品を区別して保管・調理



- 包丁・まな板・ふきん等の殺菌



●食中毒の原因と症状●

| 原因菌 | 感染経路 | 症状 |
|--|-----------------------|------------------------------------|
| サルモネラ菌 | レバーや刺身、ハム ソーセージなど | 腹痛、下痢 発熱など |
| 腸管出血性大腸菌 O-157、O-111、 O26、O-128 など | 井戸水、生野菜 牛などの生肉 | 激しい腹痛、血便、水 のように激しい下痢、 けいれんなど |
| ブドウ球菌 | 手指に傷がある 状態で調理 | 激しい腹痛、下痢、 嘔吐など |
| ボツリヌス菌 | ハチミツなど (1歳までは与えない) | 嘔吐、下痢、 呼吸困難など |



菌は熱に弱い為、十分に加熱が必要

十分な加熱調理で防げる。かかると重症化しやすい。

熱に強く、加熱しても防ぐ事が難しい。手洗いの徹底、手袋を付けるなどして対策する。

缶詰、瓶詰め、真空パック食品で起こしやすい。加熱処理が難しい為、保存方法を守り、異臭などあれば控える。

表以外にも色んな食中毒があります。腹痛や吐き気、嘔吐・下痢などあれば早めに受診しましょう。

