

子どもの健康を守るために

これからママになるあなたに知ってほしいこと...

乳幼児は体の抵抗力がまだ弱く、大人では問題にならないような病原菌でも重症になることがあります。
大人の食事よりも、ずっと注意が必要です。



Q 「お肉の生食」大好き！
新鮮なものなら問題ないですよね？

A 生肉を食べるのは
危険です！

生の肉・魚・卵などには細菌がたくさんいて、中には食中毒の原因になるものもいます。

特に生肉にいる「O157」は、ほんの少しの菌でも発症する上に、**子どもでは重症化しやすい**食中毒です。どんなに新鮮な肉でも、生肉を食べると食中毒になるおそれがあります。

そのため、お父さん・お母さんは、**生肉や加熱不十分な肉を食べることは避けましょう**。ましてや子どもに与えてはいけません。

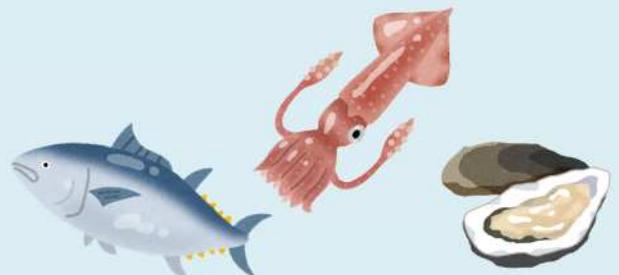


肉類・卵についている食中毒菌



サルモネラ、カンピロバクター、
腸管出血性大腸菌 O157 等

魚介類についている食中毒菌等



腸炎ビブリオ、ノロウイルス 等

Q

妊娠中に気をつけた方がいい食べ物はありますか？



A

ナチュラルチーズなどに気をつけましょう！



妊娠中は避けた方がいい食べ物があります。ナチュラルチーズ（加熱殺菌していないもの）、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモンでリステリア菌食中毒が報告されています。妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。日頃より食品の取扱いに注意し、食べる前に十分加熱しましょう。



Q

ミルクしか飲まない赤ちゃんに食中毒の心配はありませんよね？

A

十分な注意が必要です！

赤ちゃんは、食べ物だけでなく、おもちゃやタオル、よだれなどを介して病気にかかることがあります。周囲の大人が注意して、病原菌が赤ちゃんの口入らないようにしましょう。

感染の機会を減らすためには大人の手洗いも重要です。生の魚・肉・卵などに触った後やトイレの後などにはしっかりと手を洗いましょう。

また、**大人が下痢**をしているときには、一緒のお風呂には入れないようにしましょう。



注意

1歳未満の赤ちゃんにハチミツを与えてはいけません！

ハチミツには、食中毒を起こすボツリヌス菌の芽胞（種のようなもの）が含まれていることがあります。抵抗力の弱い1歳未満の赤ちゃんが食べると、腸内で発芽・増殖して乳児ボツリヌス症を引き起こします。

1歳を過ぎれば腸内細菌のバランスが整うため、ハチミツを与えても大丈夫です。通常の加熱では芽胞は死滅しません！





便や吐いた物の処理方法

体調を崩しているときの便や吐いた物は、衛生的に片づけないと二次感染のおそれがあります。

二次感染を防ぐ処理方法は次のとおりです。

- 1 ゴム手袋を着け、付着した便や吐いた物を取り除く。
- 2 吐いた物などで汚れた衣類は塩素系漂白剤^{*}に30分以上つけ、細菌・ウイルスを殺す。
- 3 家族のものとは別に洗濯する。
- 4 衣類・布団などは、日光に当てて干す。
- 5 衣類などはアイロンがけも効果的です。

* 塩素系漂白剤は商品の指示に従って使用してください。



ポイント

手を洗うタイミング

調理のとき

手が汚れたとき



● 生ものに触ったとき

調理・調乳の前

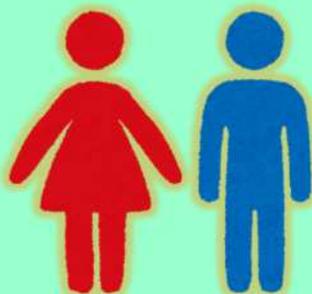


髪や鼻に
触ったとき



調理以外のとき

トイレの後



おむつ替えの後

やってみよう!

効果的な手洗い方法



1 石けん

2 手のひら

3 手の甲

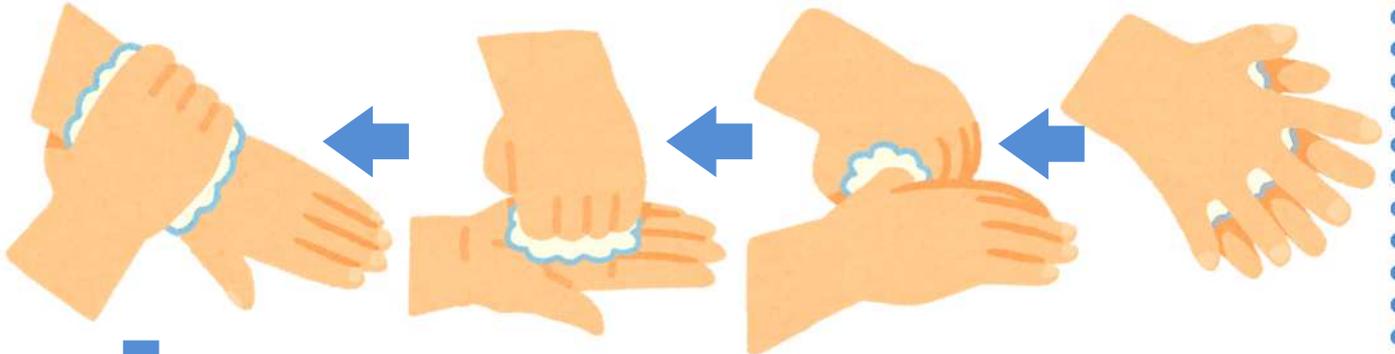


7 手首

6 指先

5 親指

4 指の間



8 水で十分すすぐ

9 ペーパータオル等でふく

10 アルコール等で消毒する



発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係

03-5984-4675

ご相談などがありましたら、お電話ください。

令和2年3月