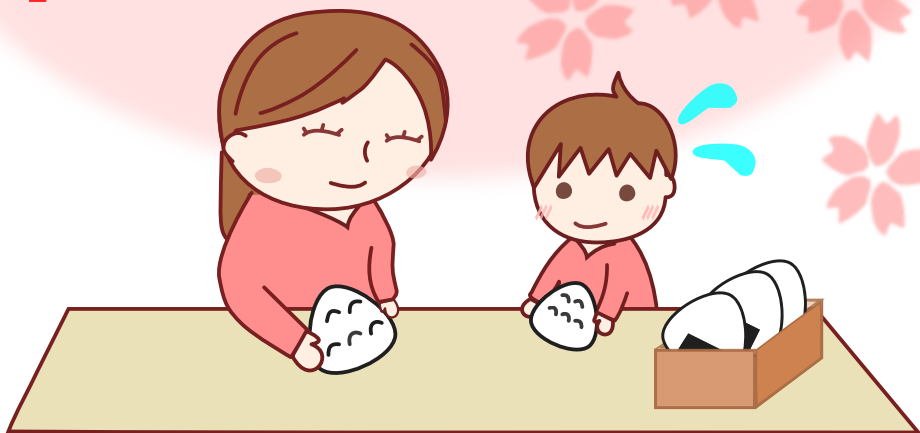


# 春

運動会に遠足、みんなでお弁当作りに大忙し。  
今日は旭山記念公園にピクニックです。



## お弁当作りで注意したい!! 黄色ブドウ球菌



黄色ブドウ球菌は、人の鼻やのど、髪の毛などに生息しており、特に傷口や、やけどをしたところに多く存在します。食べ物の中で増えて、熱に強い毒素を作ります。

### 主な原因食品

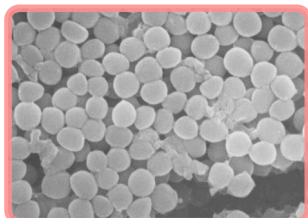
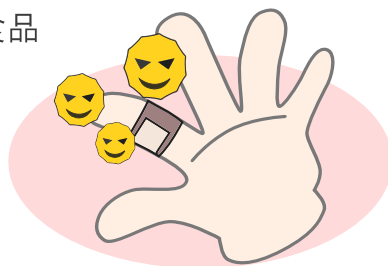
- 調理した人の手を介して汚染された食品
- おにぎり、弁当、調理パンなど

### 症状

- 激しいおう吐、腹痛、下痢など
- 食べてから1～5時間で発症

### 予防のポイント

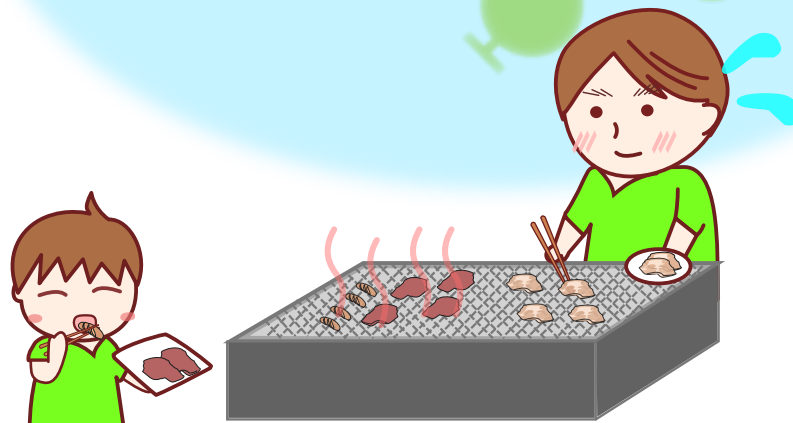
- しっかり手洗いをする。
- 手に傷がある人は調理しない。  
(使い捨ての手袋をする。)
- 調理後は低温で保管して、早く食べる。



黄色ブドウ球菌電子顕微鏡写真  
(札幌市衛生研究所)

# 夏

夏休みは遊びに大忙し。  
今日はさとらんどでバーベキューです。



## バーベキューで注意したい!! 腸管出血性大腸菌O157



腸管出血性大腸菌O157は、牛など家畜の腸の中に存在します。とても感染力が強く、わずかな菌数でも感染し、子どもや高齢者では重症化することもあります。

### 主な原因食品

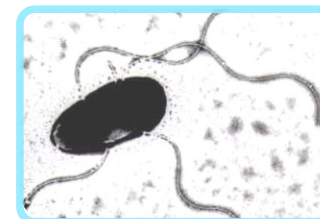
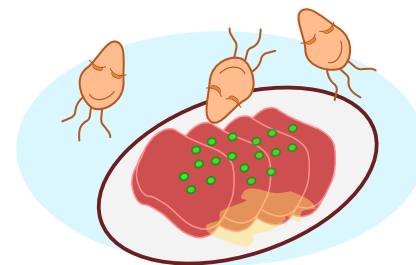
- 加熱不十分のお肉(生肉)
- 洗浄不十分の生野菜

### 症状

- 腹痛、下痢、発熱など
- 食べてから3～5日で発症

### 予防のポイント

- お肉は中心部までよく加熱する。  
(75℃以上で1分間以上)
- 調理器具はしっかり洗浄消毒する。
- 生肉を取る箸と食べる箸を使い分ける。
- 生野菜はよく洗って食べる。



腸管出血性大腸菌O157  
電子顕微鏡写真  
(札幌市衛生研究所)