

涼しくなっても要注意! 食中毒に気を付けましょう

食中毒と聞くと、梅雨時や夏場
と
思
っ
て
い
ま
せ
ん
か? でも、実
は9月、10月も食中毒が多く発生
する季節なのです。

なぜ秋に食中毒が多いのか、そ
の理由と予防法についてご紹介
します。

なぜ秋に食中毒が多いのか?

農林水産省が発表している食
中毒の月別発生件数を見ると、9
月と10月は1年の中でも件数が
多く、寒い季節の方が、夏よりも
食中毒が多いことがわかります。
昔は冬には食中毒は少なかった
といいますが、暖房が当たり前に
なり、寒い季節でも暖かな室内で
は、食中毒の原因となる細菌がど
んどん増えてしまうことから、こ
のような傾向になっていったと
考えられます。

また、キノコや牡蠣、フグなど
毒素が含まれる食材を食べる機
会が増えたり、運動会や行楽シー
ズンで野外で食事をする機会も
多いため、秋冬は、食中毒の発生
が増えているのです。

秋の食中毒予防にできることは?

基本は、梅雨や夏に気をつける
食中毒対策と同じです。秋でも日
中は気温が高くなる日もあるた
め、油断して料理を冷蔵庫に入れ
ず外に出しっぱなしにしない、危
ないかなと思ったものには火を
通す、調理器具や食器はしっかり
洗って、清潔な状態を保つよう
にしましょう。

また素人判断で、山や海で採れ
たものを簡単に口にしないよう
にしましょう。生牡蠣などの2枚
貝は、購入時に消費期限をしっか
りチェックして、新鮮なものを購
入するように気をつけましょう。
今の季節は、夏バテで弱っていた
体がまだ完全に元気になってい
ないため、細菌やウイルスへの抵
抗が落ちていることも考えられ
ます。落ちていた免疫力を高める
ために、適度な睡眠と運動、ス
トレス発散を心がけるとよいで
しょう。

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

いきいき生涯学習
体験! 発見! 挑戦!
五霞っ子体験交流教室
(5年生)



五霞東小学校

五霞町では、昭和63年から東・西
小学校と千葉県九十九里町の小学校
との交流教室を実施しています。今年
も交流教室を通して多くの貴重な体
験ができました。

山田 弥夢

地引網は、引つ張つても引き戻され
るくらいとても重くて大変でした。20
メートル以上ある網をみんなで力を合
わせて、がんばって引き上げました。
網の中には、いろいろな魚が入って
いました。私が一番おどろいたのはエ
イの子どもです。両手を合わせたくら
いの大きさのエイが網にかかっていま
した。また、クラゲに初めて触りまし
た。思ったよりも固くて、お菓子のグ
ミのようでした。色は透明でとてもき
れいでした。

鈴木 伯

楽しかったことの一番は、塩作りで
す。水をくんで何度も運ぶのは大変
でした。塩分濃度が3%までになった
のですが結晶にするのは難しかったです。
初めての体験でした。2つ目は、
海遊びです。みんなで水をかけ合っ

遊びました。海水はとてもしょっぱく
て、口の中が変な感じでした。3つめ
は花火です。同じ宿のみんなとやった
花火は最高でした。

増田 楠々

一番心に残っていることは、みんな
でライフジャケットを着て海で泳いだ
ことです。最初は、海なんて泳いだこ
とないし…おぼれたらどうしよう…西
小の友達と楽しく遊べるかな?などの
不安ももっていました。でも実際に泳
いでみたら、ライフジャケットのおか
げでおぼれることもなく、西小の友達
ともなかよく遊べました。また、友達
や先生と水をかけ合つて遊び、海を楽
しむことができました。

地引網もとても良い体験になりました。
先生から大変だと聞いていまし
たが、やってみると、想像していた以
上に変でびっくりしました。でもみ
んなで協力して、魚がたくさんとれま
した。とれた魚は夕飯のバーベキュー
で焼いて食べました。普段できない貴
重な体験ができました。この経験を今
後にいかしていききたいです。

