

親子で楽しく予防しよう!

12 2024 DEC

エンジョイボウ

# enjoyobou

TAKE FREE ¥0

隔月発行

Follow Us



## 感染症特集

- 1 正しく知ってしっかり対策  
病原体の性質
- 2 感染症を予防しよう!  
免疫力UP大作戦!
- 3 食中毒×イカリ消毒  
ノロウイルス食中毒対策

巻末付録



さくらいふちゃんの  
クリスマスパーティー

ケーキを作って  
パーティーしよう!



Present

2025年1月始まり

enjoyobouカレンダー

10名様にプレゼント!



よりせい、つよく、ささえる。  
IKARI イカリ消毒

正しく知って

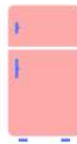
しっかり対策!

# 病原体の性質

## 人の体に存在する細菌

食中毒の原因となる黄色ブドウ球菌に注意!

人の鼻や皮膚に存在する菌で、手の傷などに特に多く存在します。調理する人の手から食品に付着した菌は、食品内で増殖しながら毒素を作り、食中毒をもたらします。毒素は熱に強く、100℃で30分間加熱しても分解されません。調理前には手を洗い、調理後は10℃以下で保存しましょう。また、手荒れや手に傷のある人は、食品を直接触ったり調理したりしないようにしましょう。



細菌

## 抗生物質は細菌をやっつける薬

ウイルスは大きさや仕組みが細菌と異なり、抗生物質(抗菌薬)は効きません。

病院で、ウイルスが原因のかぜやインフルエンザと診断されたとき、抗生物質が処方されないのはこのためです。

気を付けて!

### 抗生物質のNG行為



症状がおさまったので、処方された薬を飲み切らずに途中で使用をやめた。

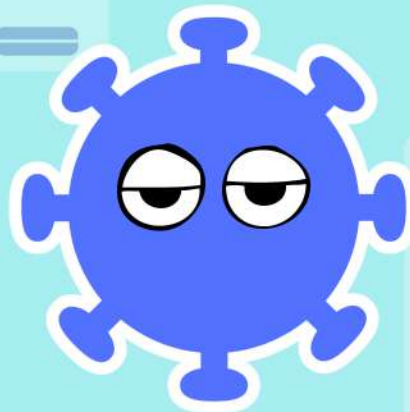
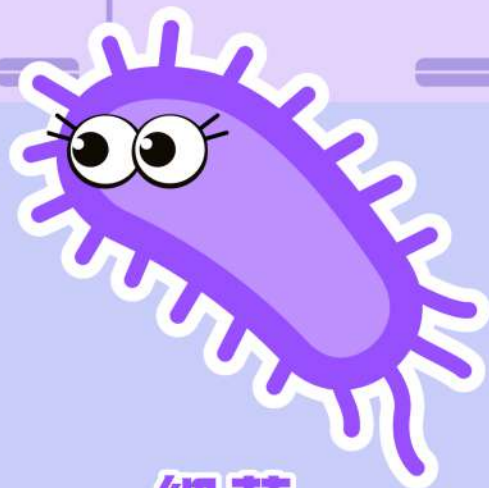
つらい症状がなくなっても、細菌を退治しきったわけではないので、再び具合が悪くなるかもしれません。また、生き残った細菌は、薬が効かないように構造を変化させて増殖する可能性があります。そうすると、抗生物質では治療できなくなってしまいます。処方された薬は最後まで飲み切りましょう。

仲間を増やすのに必死なんだ!



かぜ予防のため、家族から分けてもらった抗生物質を飲んだ。

不要なときに抗生物質を飲むと、腸内細菌など、人の体の中にいる良い細菌を殺してしまうかもしれません。その結果、悪い細菌が増えて、下痢などの副作用を引き起こすことがあります。医師の指示に従い、処方された抗生物質以外は服用しないようにしましょう。



ウイルス

1つの細胞でできた生物です。このような生物を単細胞生物といいます。

生物か どうか

生物と非生物の中間的な存在です。

栄養分さえあれば、自分と同じ細菌を複製して増殖することができます。

増殖 方法

自分では細胞を持たず、他の細胞に入り込み、その細胞の力を使って増殖します。

大腸菌、黄色ブドウ球菌、結核菌など。

種類 の例

インフルエンザウイルス、ノロウイルスなど。

## 解決! 感染症のギモン

Q 感染症が冬に流行するのはなぜ?

理由は冬の低温&低湿度にあります! A



人間にとっては感染しやすい環境



病原体にとっては最適な環境

低温

体温が下がることで代謝機能や免疫力が低下

低温&低湿度

夏よりも長く生き残ることができる

低湿度

体内の水分量が減り、鼻やのどの粘膜が乾燥

低湿度

水分が蒸発して軽くなり、空気中の浮遊量が増える

この2つの条件が重なり、冬に感染症が流行します。

Q なぜって一体なに?

鼻やのどが病原体に感染することで起こる感染症のことをいいます。 A

原因となる病原体の80~90%はウイルスです!

一般細菌、肺炎マイコプラズマなど

ライノウイルス、RSウイルス、コロナウイルスなど



原因となったウイルスを特定するのは困難な場合が多いです。

## アルコールが効かないウイルスもいる

ウイルスは「エンベロープ」という脂質性の膜をもっているかどうかで2種類に分けられます。

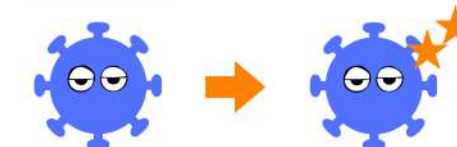
膜をもつウイルスはアルコールが効きやすく、膜をもたないウイルスはアルコールが効きにくいという特徴があります。

膜をもつ エンベロープウイルス



アルコールが膜を壊し、ウイルスにダメージを与える

膜をもたない ノンエンベロープウイルス



膜がないのでアルコールに強い

ノロウイルスのほか、子ども間で流行しやすいアデノウイルス(プール熱)やエンテロウイルス(手足口病など)も、アルコールが効きにくいノンエンベロープウイルスです。

ノンエンベロープウイルス対策には、手洗いや咳エチケットが有効です。また、ノンエンベロープウイルスに効く消毒剤も発売されているので活用しましょう。



寒い季節には特に気を付けたい感染症。感染症の原因となる病原体といえば細菌とウイルスですが、この2種類の違いやそれぞれの生態を知っていますか?正しい感染症対策を行うために、まずは病原体である細菌とウイルスについて学びましょう。

## 植物もウイルスに感染する

人間や動物だけでなく、植物もウイルスに感染することがあります。

植物がウイルスに感染して病気になると、葉の縮れや生育の抑制といった症状が現れます。

例



タバコモザイクウイルスの場合、葉っぱにモザイク状のまだら模様が現れる

アブラムシなどが吸汁することで、ウイルスが広がっていきます。



## Sleep

睡眠の質を高めて  
十分な休息をとりましょう！

睡眠中は、心も体も日中の緊張から解放され、蓄積された疲労を回復させます。免疫力を高めるためには、睡眠の質がカギとなります。就寝時間と起床時間をできる限り一定にして、体内時計を整えましょう。また、入眠前はスマートフォンの画面は見ないようにして、眠くなった布団に入るようにしましょう。



必要な睡眠時間は、年齢や個人差もありますが、6時間～8時間くらいと考えられています。

## Exercise

適度に体を動かしましょう！

適度な運動を行うことで血行がよくなり、体温と代謝が上がると、免疫力が高まります。

逆に、激しすぎる運動は免疫力の低下をもたらします。軽いストレッチ・ウォーキング・筋力トレーニングなど、自分に合ったメニューを、無理せず毎日コツコツと続けることが大切です。



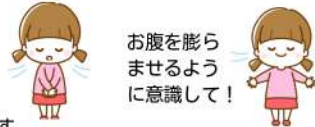
## Relieve Stress

ストレスを溜め込まないようにしましょう！

過度なストレスが溜まると、自律神経のバランスが崩れることで免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなってしまいます。人と話す・趣味を楽しむ・お風呂でリラックスするなど、体調や気分に合わせてストレスを解消しましょう。

### 腹式呼吸でストレス軽減！

- ①3秒かけて口から息を吐き切る。
- ②3秒で鼻から息を吸う。



①②を繰り返す。

## Meal

1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう！

偏った食事は栄養不足を引き起こし、免疫力の低下をもたらす可能性があります。主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせた食事を意識しましょう。緑黄色野菜を取り入れたり、もう一品おかずを追加したりすることで、より多くの栄養素を体に取り込むことを心がけてください。

### 朝食は抜かずに食べましょう！

朝食には眠っていた体に刺激を与え、体を目覚めさせる役割があります。体内時計が整うと免疫力UPにつながります。



## Gut Health

腸内の善玉菌を増やしましょう！

腸には免疫細胞の約7割が生息し、私たちの健康を支えています。ストレスや生活習慣の乱れによって腸内の悪玉菌が増えると、免疫細胞の活動が低下します。善玉菌を増やすため、ヨーグルトなどの発酵食品、食物繊維やオリゴ糖が豊富なバナナなどの食材を積極的に摂取しましょう。



食事をよく噛むと唾液分泌量が増え、善玉菌の働きがよくなります。30回以上よく噛んで食べましょう。

## Hobby

趣味の時間を持ちましょう！

笑うことによって、体内の免疫細胞の一種であるNK細胞が活性化され、免疫力を高める効果があります。また、笑うと心がリラックスした状態になり、自律神経のバランスが整い、免疫機能を正常に保つことにもつながります。



読書や音楽を楽しむなど、趣味の時間を持ち、リラックスして過ごすのも効果的です。



Bye



感染症を予防しよう！

# 免疫力UP大作戦！

冬はインフルエンザなどの感染症が流行しますが、免疫力を高めることは、感染症にかかるリスクを減らすことにつながります。家族で生活習慣を見直して、感染症に負けない体づくりをしましょう！

大規模食中毒を避け！

食品製造施設のノロウイルス食中毒対策

食中毒

× イカリ消毒

ノロウイルス食中毒は飲食店を中心に発生しており、ウイルスが口に入ると発症する可能性があります。令和5年度では5,500人、令和6年もすでに5,000人を超える患者が発生しています。食品製造施設でノロウイルス食中毒対策を誤ると、大量感染を引き起こしてしまうかもしれません。今回は食品製造施設のノロウイルス食中毒対策についてご紹介いたします。



## 手洗いの徹底

ノロウイルスは少ない菌数で発症するため、正しい手洗いでノロウイルスを取り除いています。



## 毎日の体調管理

嘔吐や下痢などの体調不良者が従業員本人だけでなく家族にいる場合も、医療機関への受診を推奨し、食品を取り扱う作業に従事しないようにします。



## 二枚貝の加熱

貝類はノロウイルスを保菌している可能性が高いです。従業員は二枚貝の生食を控え、しっかり加熱して食べています。

※加熱の目安は中心温度85℃以上、90秒とされています！



## 検便検査

ノロウイルスは感染しても症状が出ない場合（不顕性感染）があります。回復後もしばらくの間ウイルスを排出するので、定期的に検便検査を実施し、感染の有無を確認しています。



## 適切な消毒液の備え

通常アルコール消毒液はノロウイルスに効果がありません。次亜塩素酸ナトリウムなどの適切な消毒剤を準備しています。



## 緊急時の備え

ノロウイルスに感染して発症すると、突然嘔吐する場合があります。緊急時に対応できるキットや処理マニュアルを準備しています。

ノロウイルス食中毒対策はイカリ消毒にお任せください！

ノロウイルス食中毒を発症した人は突然嘔吐することがあります。食品製造施設内で感染拡大を防ぐために吐しゃ物の適正な処理方法を知っていることが施設関係者には求められます。イカリ消毒では消毒作業はもちろん、食中毒事例や対策のポイントをお伝えする講習会の開催や、各種衛生商品の販売を行っています。これからもノロウイルス食中毒の発生を減らしていけるよう、食品製造施設をはじめとする皆様に情報発信してまいります。



講習会



消毒・除染



商品販売

**あそびかた**

1. — の線を切って、 --- の線を山折りしてください。
2. ケーキは のりしろ にのりを塗って、貼り付けてください。
3. デコレーションは のりしろ にのりを塗って、ケーキの好きな位置に貼り付けてください。
4. トングは ★ を ♥ のくぼみに挟み込んでください。
5. 下の写真のように完成したら、パーティーを楽しみましょう！



**ウェブサイトから無料ダウンロード！**

クリスマスパーティーをもっと楽しむために、ケーキ以外にピザ・チキン・食器などをご用意しました。QRコードにアクセスし、ダウンロードしてご利用ください！



**押さえない予防ポイント！**

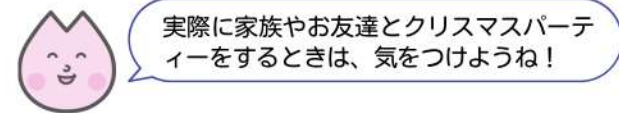
同じ料理を2人以上で取り分けて食べる場面では、衛生面を考慮して、子どもたちに知ってほしいマナーがあります。この付録と一緒に遊びながら、普段から心掛けたいマナーを確認しましょう！

**★基本編 取り分けときの注意点**

お皿に料理を取るときは、取り分け用のトングや箸を使いましょう。一度口を付けた箸には口の中の菌が付着しているので、取り分けには使わないように注意してください。

**★応用編 こんなときも気をつけよう！**

ジャムや作り置きした料理など、1回で食べ切らないものは、取り箸やまだ口を付けていないスプーンを使って取り出しましょう。一度口を付けたものを使ってしまうと菌が繁殖してしまい、食品を腐らせる原因となってしまいます。



**ケーキ**

のりしろ

**デコレーション**

のりしろ

**トング**

**PRESENT CAMPAIGN**

10名様にプレゼント！



2025年1月始まり  
enjoyobouカレンダー

**POINT**  
毎月の絵柄がめりえや迷路などの  
知育コンテンツになっています！



さくらいふちゃんの  
シール付き！

- ・誕生日
- ・行事
- ・旅行 など

**POINT**  
カレンダーには季節ごとの行事を掲載！

ぜひ応募してね～！

応募用  
カレンダー



**【応募方法】**  
以下のURLまたは右のQRコードからアンケートにご回答ください。お答えいただいた方の中から、抽選で10名様にプレゼントします。  
<https://forms.office.com/r/RdXBBMnzrP>



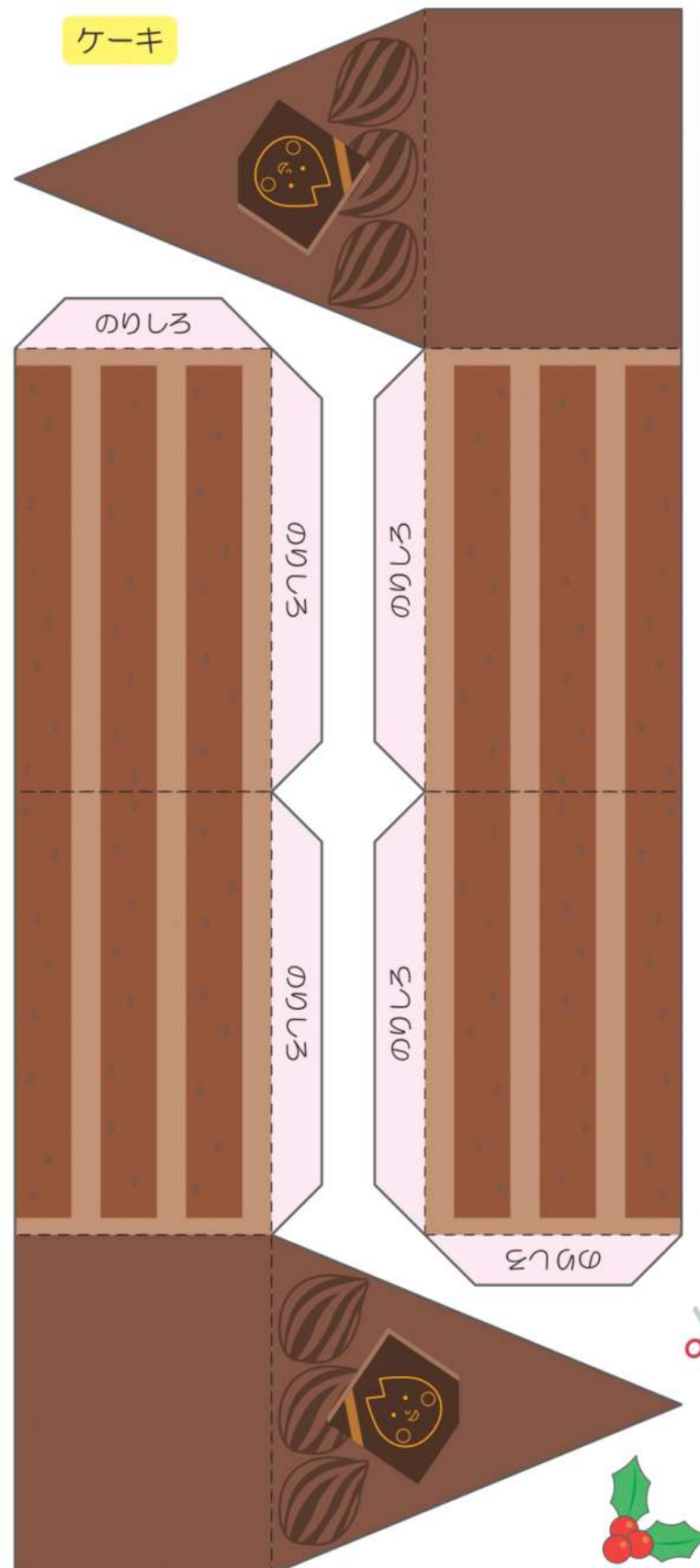
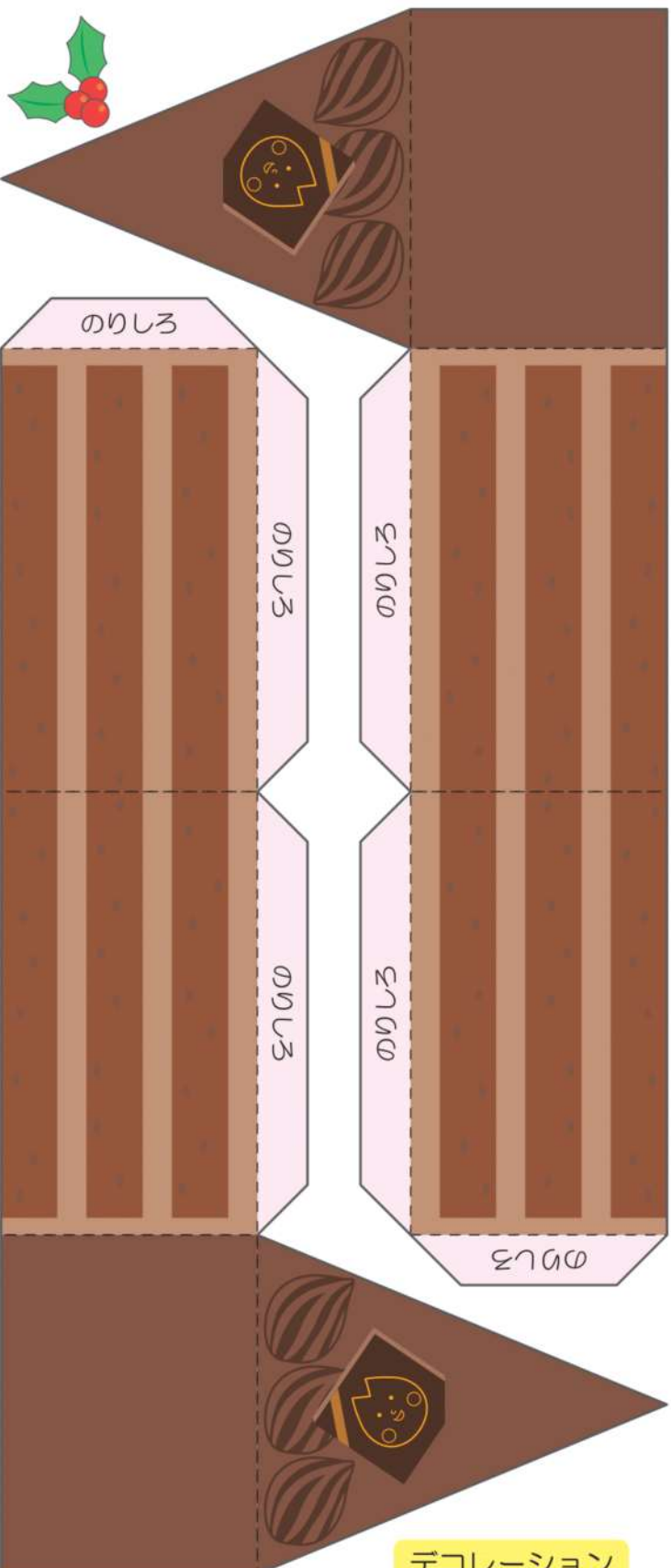
**【応募締切】**  
**2024年12月22日(日)**  
\*当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

2024年12月号  
発行・イカリ消毒株式会社 さくらいふ推進室  
〒542-10076 大阪府大阪市中央区難波5-1-60  
電話06-66636-2741

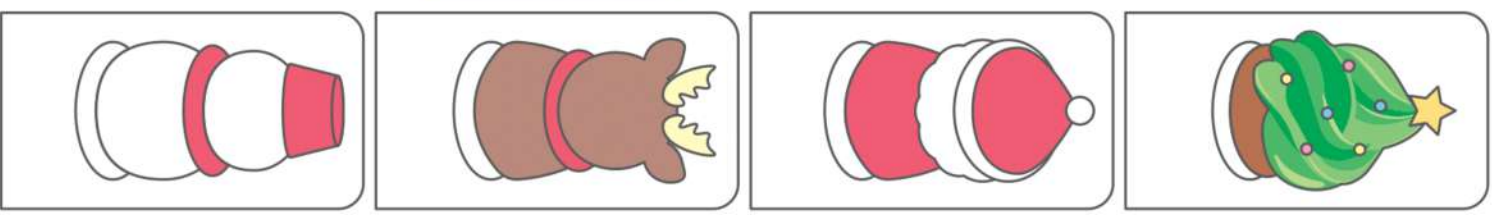
**配布&設置場所募集中！**  
enjoyobouをご希望の方は、お気軽にご連絡ください！



よりおいしく、やさしく。  
**IKARI イカリ消毒**  
©2024 IKARI SHODOKU CO., Ltd. JAPAN



デコレーション



トング

