



食べ物や飲み物を飲んだり食べたりしたら、お腹が

痛み、吐気、下痢などが起きる病気。

一日、2日で治ることが多いが、症状がもっと悪く

なったら病院で治療する。死亡することもある。

1

食中毒の原因になる細菌・ウイルスとは？

目で見ることができない小さな生き物。動物や人が細菌や

ウイルスに感染すると、体の中で増殖し(増えて)、人は

食中毒になり、腹痛、吐き気、下痢などが起きる

細菌・ウイルスの違いは？

三つの違いがある

①大きさ ②増殖する場所 ③細菌には抗生物質が

効くが、ウイルスには効かない

3

食中毒になりやすい食べ物や飲み物 その他のもの

動物や魚の生の肉、生牡蠣、沢の水、フグ、毒キノコ、洗剤、など

動物、魚、貝の生肉は、なぜ食中毒になりやすいの？

細菌、ウイルス、寄生虫が棲んでいる

感染とは

細菌、ウイルスが、動物や人の体の中に入ること

増殖とは

細菌、ウイルスが動物や人の体の中で増えること

2

①大きさが違う

細菌の方がウイルスより大きい

細菌 ×

細菌 ○

細菌 ○

ウイルス ×

ウイルス ×

ウイルス ○



○

4

①

② 増殖する場所が違う

細菌 牛、豚、鳥などの動物の体の中で増殖する。

人がその肉を食べると感染し、人の体の中でも増殖

して食中毒になる。

ウイルス 牡蠣などの中にいるが増殖しない。生の牡蠣を

食べると人の体の中で増殖して食中毒を起こす。

③ 抗生物質は細菌には効くがウイルスには効かない

(抗生物質は自分で買えない。病院でもらう)

1

せんぶくきかん 潜伏期間

細菌やウイルスが人に感染してから辛い症状 (吐き気、

お腹の痛み、下痢など) が現れるまでの時間。

細菌やウイルスの種類によって現れるまでの時間が違う。

せんぶくきかん 潜伏期間 10時間とは

細菌やウイルスが、人に感染してから辛い症状が

現れるまで10時間位かかること。

2

2

しょくちゅうどく お さいきん 食中毒を起こす細菌

さるもねら かんびろばくたー ちょうえんびぶりお サルモネラ カンピロバクター 腸炎ビブリオ

ちょうかんしゅつけつせいだいちょうきん おー うえるしゅきん 腸管出血性大腸菌 (O 157) ウエルシュ菌 など

しょくちゅうどく お ういるす 食中毒を起こすウイルス

のろういるす えーがたかんえん ウイルス など ノロウイルス A型肝炎ウイルス

しょくちゅうどく お きせいちゅう 食中毒を起こす寄生虫

あにさきす さるこしすていす など アニサキス サルコシステイス

3

さるもねらきんしょくちゅうどく サルモネラ菌食中毒

す 棲んでいる場所は?

うし ぶた とり どうぶつ なか なか 牛、豚、鳥など動物のお腹の中に すんで ぞうしよく ふ 棲んでいて、増殖する (増える)

なぜ、動物のサルモネラ菌が人に感染するの?

さるもねらきん えさ た ぶた うし さるもねらきん かんせん サルモネラ菌がいる餌を食べた豚や牛がサルモネラ菌に感染し

にく た ひと さるもねらきん かんせん その肉を食べた人もサルモネラ菌に感染する。

4

さ る も ね ら し ょ く ち ゅ う ど く た も の
サルモネラ食中毒になりやすい食べ物

- ゆ っ け と り
● ユッケ ● 鳥のささみ ● ぎ ゅ う れ ば さ
● 牛レバー刺し ● な ま た ま こ な ま や さ い
● 生卵 ● 生野菜

！ み ど り か め き け ん
ミドリ亀をさわっても危険

さ る も ね ら し ょ く ち ゅ う ど く し ょ う じ ょ う
サルモネラ食中毒の症状

お な か い た は き け げ り ね っ で
お腹が痛い 吐気 下痢 熱が出る

1

し ょ う じ ょ う で
つらい症状が出たときにすること

- ゆ す ぼ ー つ ど り ん く の
1. お湯・スポーツドリンクを飲む
- お か ゆ の よ う な や わ も の た
2. おかゆのような柔らかい物を食べる
- が ま ん で き な い と き び ょ う い ん
3. がまんできない時は、すぐ病院へ

せ ん ぶ く き か ん
潜伏期間

じ か ん じ か ん
10時間～42時間

な が と き じ か ん か
長い時は 72時間 (3日)

2

③

さ る も ね ら し ょ く ち ゅ う ど く ふ せ
サルモネラ食中毒を防ぐには

- どう ぶ つ な ま に く た
動物の生の肉は食べない
- に く た ま ご き ぐ あ ら
肉や卵を料理した器具をきれい洗う
- て ゆ び さ き あ ら
手、指先をきれいに洗う
- な ま に く た ま ご れ い ぞ う こ い か ほ ぞ ん
生の肉や卵は冷蔵庫で10℃以下に保存し
食 べ る と き い じ ょ う ね っ く わ
食べる時は、1分以上熱を加える
- な ま や さ い あ ら
生の野菜もよく洗う

3

ち ょ う か ん し ゅ っ け つ せ い だ い ち ょ う き ん お ー し ょ く ち ゅ う ど く
腸管出血性大腸菌 (O-157) 食中毒

す ば し ょ
棲んでいる場所は？

- う し な か な か ぞ う し ょ く
牛のお腹の中で増殖する
- ひ る ば どう ぶ つ た ち な か な か
ふれあい広場にいる動物達のお腹の中でも
ぞ う し ょ く
増殖する

4

おー きんしょくちゅうどく やす
0-157菌食中毒になり易い食べ物

うし なまにく ればー ゆっけ や やきにく
牛の生肉 (レバー、ユッケ、よく焼けていない焼肉など)

ひと ひと かんせん こわいきん
人から人へ感染することもある怖い菌

- あくしゅ て て かんせん
! 握手をすると、手から手に感染する
- て かんせん
! 手すりから手に感染する
- どあ のぶ て かんせん
! ドアノブから手に感染する

1

せんぶくきかん
潜伏期間

ふつ か みつ か
2日～3日

なが とき ようか
長い時は 8日

3

おー きんしょくちゅうどく しょうじょう
0-157菌食中毒の症状

おなか いた
すごくお腹が痛い

べん ち ま げり
便に血が混じる下痢

けいれんを起こしたり尿が出なくなったりする (子供)

しょうじょう で
つらい症状が出たときにすること

びょういん
がまんしないですぐ病院へ

2

おー きんしょくちゅうどく ふせ
0-157菌食中毒を防ぐには

- なま にく りょうり きぐ あら
○ 生の肉を料理したら、器具をきれい洗う
- うし なま にく ればー た
○ 牛の生の肉やレバーはそのまま食わずに
1 ぶん い じょう
1分以上焼く。
- なま やさい あら
○ 生の野菜もよく洗う
- こども ぼくじょう どうぶつ きょうしつ つ
○ 子供を牧場や動物ふれあい教室へ連れていったら
あと かなら てあら
後で必ず手洗いをさせる
- どあ のぶ て ふ ところ ときどきしょうどく
○ ドアノブなど手が触れる所は時々消毒する

4

4

の ろ う い る す し ょ く ち ゅ う ど く
ノロウイルス食中毒



ふゆ おお はっせい し ょ く ち ゅ う ど く
冬に多く発生する食中毒

す
棲んでいる場所は？

なまがき みせ う べんとう
生牡蠣 店で売っている弁当 など

1

の ろ う い る す し ょ く ち ゅ う ど く し ょ う じ ょ う
ノロウイルス食中毒の症状

みず げり
水のような下痢

し ょ う じ ょ う で
つらい症状が出たときにすること

1. 食事をやめて、お湯やスポーツドリンクを飲んで様子を見る。
2. よくならない時は、すぐ病院へ！

せんぶくき かん
潜伏期間

じかん じかん か
1 2時間～4 8時間 (4日)

3

の ろ う い る す し ょ く ち ゅ う ど く こわ
ノロウイルス食中毒はなぜ怖い？

！ ひと ひと かんせん
人から人へ感染する

1. 生牡蠣などを食べて、ノロウイルスに感染した人が吐いた物が空中に飛び、それを吸った人が感染する
2. 生牡蠣などを食べて、ノロウイルスに感染した人と話をして、その人の唾液(つばき)が飛んで感染する
3. ウイルスが付いたドアノブを人が手で触ると感染する

2

の ろ う い る す し ょ く ち ゅ う ど く ふせ
ノロウイルス食中毒を防ぐには

- 生牡蠣は食べない
- 牡蠣を食べる時は、2分間位、火を通す(焼いたり、煮たりすること)
- 料理で使う、包丁やまな板を、よく洗う
- 料理をする前や後は、手、指先をよく洗う
- トイレはいつも清潔にする

4

5

きせいちゅう お しょくちゅうどく
寄生虫によって起こる食中毒

きせい
寄生とは

センチメートルぐらい おお い もの きせいちゅう ひと さかな
2 c m 位の大きさの生き物（寄生虫）が、人、魚、
どうぶつ からだ ひょうめん つ からだ なか はい せいかつ
動物の体の表面に付いたり体の中に入って生活すること

1

あ に さ き す しょくちゅうどく やす た もの
アニサキス食中毒になり易い食べ物

さしみ なま さかな
刺身など生の魚

あ に さ き す しょくちゅうどく しょうじょう
アニサキス食中毒の症状

おなか いた はきけ
すごくお腹が痛い 吐気

しょうじょう で
つらい症状が出たときにすること

はげ い いた つづ びょういん
激しい胃の痛みが続いたらすぐ病院へ
(胃の中にいるアニサキスを取る)

3

しょくちゅうどく きせいちゅう
食中毒になる寄生虫とは

しょくちゅうどく きせいちゅう なまえ あ に さ き す
食中毒になる寄生虫の名前はアニサキス。

せいちゅう おとな きせいちゅう ようちゅう こども きせいちゅう
成虫（大人の寄生虫）と幼虫（子供の寄生虫）がいる。

しょくちゅうどく ようちゅう あ に さ き す
食中毒になるのは幼虫のアニサキス。

さかな さしみ ようちゅう あ に さ き す きせい
生の魚（刺身、たたきなど）に幼虫のアニサキスが寄生し

た なか いた はきけ しょくちゅうどく
食べるとお腹が痛くなったり吐気がして食中毒になる。

2

あ に さ き す しょくちゅうどく ふせ
アニサキス食中毒を防ぐには

- なまざかな りょうり あ に さ き す ちゅうい
生魚の料理では、アニサキスがないか注意する
- さかな ほぞん とき れいとうしつ ま なか
魚を保存する時は冷凍室の真ん中に！
- あ に さ き す ねつ よわ ねつ くわ りょうり
アニサキスは熱に弱いので熱を加えて料理する

せんぶくきかん
潜伏期間

じかんいない
8時間以内

4

6



てあら れんしゅう
手洗いを練習しましょう



⑦



すいどうすい
水道水で
て 手を洗う

せっけんを付けて
あわだ
泡立てる

て ひら
手の平と
こう 甲を洗う

ゆび あいだ
指の間
ゆび つ ね 甲を洗う

ゆびさき 指先を洗う

て くび 手首を洗う

つめ あいだ
爪の間を
つめぶらし 爪ブラシで洗う

せっけんを
すいどうすい 水道水で洗い流す

せいけつ た おる
清潔なタオルで
て 手を拭く

はっぴーばーすてー つーゆー ²かいうた ^{てあら}
ハッピーバースデー ツーユーを2回歌いながら手洗いします

はっぴーばーすてー つーゆー
ハッピーバースデー ツーユー
Happy birthday to you

はっぴーばーすてー つーゆー
ハッピーバースデー ツーユー
Happy birthday to you

はっぴーばーすてー ^{でいあ}
ハッピーバースデー デイア ~~~~
Happy birthday dear ~~~~

はっぴーばーすてー つーゆー
ハッピーバースデー ツーユー
Happy birthday to you