



食中毒を予防しましょう ～8月は「食品衛生月間」です～

食中毒は原因となる菌やウイルスのついたものを食べることで起こります。食中毒を起こすと、吐き気、おう吐、腹痛、下痢、しびれなどの症状がでます。

食中毒は家庭の食事でも発生します。特に夏の暑い時期は温度や湿度が高く、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすいことから、注意が必要です。

この機会に、家庭での衛生習慣を見直してみましょう。

<食中毒予防の3原則>

菌・ウイルスを つけない

食品、手、調理器具はしっかりきれいに洗いましょう。

<手洗い>

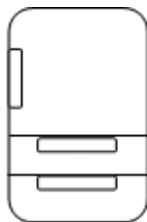
せっけんを泡立てて、特に次の部分をしっかり洗いましょう。

- ①指のつけ根
- ②親指
- ③指先やつめの間



菌・ウイルスを 増やさない

買い物後、冷蔵での保存が必要な食品は常温で放置せずに、すぐに冷蔵庫に入れましょう。



菌・ウイルスを 殺菌する

加熱するときは食品の中心部まで十分に火を通しましょう。

75℃以上

1分以上



熱中症を予防しましょう

熱中症とは高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節機能が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。野外だけではなく室内で何もしていない時でも症状が出て救急搬送されることもあります。

体調の変化に気をつけ、周りにも気を配り、熱中症を予防しましょう。

<暑さを避けるために>

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調整する
- ・涼しい服装にする(外に出る際は、日傘、帽子を活用)
- ・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- ・屋外ではマスクを外しましょう(注：人との距離が確保できる場合)

<こまめに水分を補給する>

- ・室内でも外出時でも、のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分を補給しましょう



●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課