



食中毒に気をつけて



梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な時期です。暖かく湿気が多いこの時期は食中毒の原因となる細菌が増えやすいため、食中毒が発生しやすくなります。

ご家庭でできる予防策を活用し、食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防の3原則

食中毒菌を

「付けない！ 増やさない！ やっつける！」

清潔



冷却



加熱



食中毒予防のポイント



① 食品の購入

- 消費期限を確認する
- 寄り道しないで、すぐに帰る
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む

② 家庭での保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫へ保管する
- 冷蔵庫の中には7割程度の量とする



③ 下準備

- 調理器具をしっかり洗浄・消毒する
- 調理前に石鹸で手洗いをする

④ 調理

- 肉や魚は十分に加熱する

⑤ 食事

- 食べる前には手洗いをする
- 作った料理は長時間放置しない



⑥ 残った食品

- 清潔な容器に保存する
- 時間が経ちすぎた場合は捨てる
- 温め直すときは十分に加熱する

正しい手の洗い方

①流水で手をぬらし石けんをつけ手のひらをよくこする



②手の甲をのばすようにこする



洗い残し注意！

③指先・爪の間を念入りにこする



④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗う



洗い残し注意！

⑥手首も忘れずに洗う



⑦水で十分に洗い流す



熱中症に嚴重注意

夏本番が到来し、熱中症の発生もピークを迎えます。
熱中症による**死亡者の8割以上**が**高齢の方**です。特に注意しましょう。

熱中症とは？

高温多湿により、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温を調整することが難しくなることで発症する様々な障害です。

軽度

- ・めまい、立ちくらみ
- ・汗が止まらない
- ・筋肉痛

中程度

- ・頭痛 ・吐き気
- ・体のだるさ(倦怠感)
- ・力が入らない

重度

- ・意識がない
- ・けいれん
- ・高い体温



令和6年開始 熱中症特別 警戒アラート

特に著しい暑さとなるおそれがある場合に発表します

発表されたときは涼しい場所で過ごすなどできるかぎりの対策を！

こんなときに注意!!

暑くなり始めや急に暑くなった日

暑さだけでなく湿度が高い日

熱中症に関するアラートが発表された日

熱中症予防のポイント

ポイント1 ためらわずにエアコンを使おう

- ・熱中症の約4割は自宅内で発生しています。
- ・設定温度が28℃でも、湿度を55%以下に保つと快適性が向上します。ただし暑いと感じたら無理せず設定温度を下げましょう。
- ・暑いと感じたり、熱中症に関するアラートが出た時はためらわずにエアコンを使いましょう。

外出時にはクーリングシェルターをご活用ください。詳しくは↓



ポイント2 こまめに水分補給をしよう

- ・のどの渇きを感じる前に水分補給をしましょう。1日1.2リットルの摂取が目安です。(コップ約6杯)
- ・汗をたくさんかいた時は塩分も忘れずに摂りましょう

屋内にいて熱中症で死亡した方のうち約9割がエアコンを使用していま
せんでした。

ポイント3 暑さを意識した生活をしよう

- ・暑くなる前から適度に運動し、暑さに備えた体づくりをしましょう。
- ・体調が悪く感じた時は無理せず自宅で静養しましょう。
- ・集団で活動する際は、お互いに体調を気遣い声を掛け合しましょう。

出典：東京都監察医務院
大阪府監察医事務所

高齢の方は暑さを感じにくく、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう