



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。

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と洗浄・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



洗い残し注意！

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



⑥手首も忘れずに洗う



⑦水で十分に洗い流す





熱中症に嚴重注意を!!

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

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

外出時には
クーリング
シェルターを
活用ください

詳しくは ↓



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

- ・熱中症の約4割は自宅内で発生しています。
- ・暑いと感じたり、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。
- ・エアコンが正常に運転されるよう、
定期的に点検・整備をこころがけましょう。

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2 こまめに水分補給を

- ・のどの渇きを感じる前に水分補給をしましょう。
1日コップ約6杯の摂取が目安です。
- ・塩分も忘れずに摂りましょう。

出典: 東京都監察医務院
大阪府監察医事務所



ポイント3 暑さを意識した生活を

- ・体調が悪いと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いましょう。