食中毒を防ぐためのポイント

保健だより

このページに関するお問い合わせは
保健福祉課健康づくり係へ
☎56−2111 内線276・277

気温が高くなるこれからの季節は、食中毒に注意が必要です。以下のポイントを参考に、食中毒予防を心がけましょう。

1。正しく手洗いする

手洗いは食中毒予防の基本です。以下の手順をしっかり押さえておきましょう
①手洗いの前に、爪は短く切り、時計や指輪を外す。流水でよく手をぬらした後、せっけんを付けて泡立て、手のひらをよくこすり合わせる
②手の甲をもう一方の手のひらでこする
③指先、爪の間、指の間、親指も丁寧に洗う
④手首も忘れずに洗い、流水でよくすすいだら、清潔なタオルなどで水気をよくふきとる
※特に、調理前や盛り付け前、食事の前、肉や魚、卵をさわった後、鼻をかんだ後、動物にさわった後、オムツ交換の後などは、せっけんでしっかりと洗いましょう。

2。調理環境に気を配る

食材管理や調理法に配慮するのはもちろん、調理器具にも気を配りましょう。
- まな板は熱湯をかけて消毒した後、よく乾燥させる
- 包丁は柄の部分までしっかり洗う
- スポンジ、ふきんは洗剤で洗った後、よく乾燥させる

3。冷蔵庫の使い方に注意

食中毒予防には、冷蔵庫の温度管理が重要です。ドアの開閉時間は短くして、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。また、２週間に１度は、消毒用アルコールなどで庫内を掃除しましょう。

熱中症予防のために

1。暑さを避ける

室内では……扇風機やエアコンで温度を調節、遮光カーテンやすだれの利用
外出時には……日傘や帽子の着用　、日陰の利用、こまめな休憩
体の蓄熱を避けるために…通気性のよい衣服を着る、保冷剤や冷たいタオルで体を冷やす

2。こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する

【熱中症が疑われる人を見かけたら…】

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）
- 水分、塩分、スポーツドリンクなどを補給する

※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

体調の変化や周囲の状況に気を配り、熱中症を防ぎましょう。