食中毒を予防しよう

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

食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、「やっつける（殺菌する）」という３つが大切です。気温の高くなるこれからの季節は、特に注意が必要です。

食中毒を防ぐためのポイント

１．つけない～洗う

食中毒の原因菌が食べ物に付かないよう、次のようなときは必ず手を洗いましょう。

・調理を始める前　・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
・調理の途中でトイレに行った後　・鼻をかんだ後　・おむつ交換をした後
・動物に触れた後　・髪や肌を触った後　・食卓につく前　・残った食品を扱う前

また、生の肉や魚などを調理したまな板などから、他の食品へ菌が付着しないよう、使用後はその都度きれいに洗いましょう。

２．増やさない～低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になるので、食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう。

３．やっつける（滅菌する）～加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べましょう。ふきんやまな板などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

☀熱中症を予防しよう☀

「熱中症」は、温度と湿度の高い環境に長くいることで、少しずつ体の中の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

１．暑さを避ける

室内では	…扇風機やエアコン、遮光カーテン、すだれを利用
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用、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・塩分などを補給する

【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。