



～食中毒に気をつけましょう～

6月～8月は細菌を原因とする食中毒が多く発生します。細菌の多くは湿気を好むため、気温や湿度が高くなる梅雨時に食中毒が増えます。この時期は普段以上に食品の衛生管理に気をつけて、食中毒を予防しましょう。

食中毒予防のための三原則

つけない

- ・手をしっかり洗いましょう。
- ・肉や魚と、そのまま食べる野菜や果物などは、別々のまな板や包丁で切りましょう。

野菜

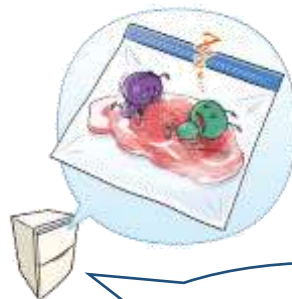


肉・魚



ふやさない

- ・肉や魚などのなまものや、そう菜などは、家へ帰ったらできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
- ・残った食品は、きれいな容器に分けて、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。



詰めこみすぎないでね。
7割くらいが目安だよ！

やっつける

- ・ほとんどの細菌やウイルスは、加熱することでやっつけることができます。
特に肉料理は中までよく加熱することが大切です。
- ・ふきんやまな板、包丁などの調理器具は、熱湯や台所用漂白剤を使って殺菌しましょう。



食中毒になると、どんな症状が出るの？

一般的には、下痢、腹痛、熱、おう吐などの症状が出ます。ときどき、便に血が混ざることがあります。何が原因で食中毒がおこるかによって、症状や症状が出るまでの時間はさまざまです。



食中毒の症状が出たら、どうすればいい？

- 下痢やおう吐をしたら、しっかり水分をとみましょう。
- 自分で勝手に判断して薬を飲むのはやめて、まずはお医者さんにみてもらいましょう。
- 食べたもの、食品の包装、店のレシート、吐いた物が残っていたら保管しましょう。食中毒の原因を調べたりするのに使います。



家族にうつさないようにするには、どうすればいい？

- うつらない、うつさないために、特に調理の前、食事の前、トイレの後、便や吐いた物にさわった後には、よく手を洗いましょう。
- 食中毒にかかっているおそれのある人は・・・
 - 調理をひかえましょう。
 - 使った食器や調理器具は、洗剤で洗うだけでなく、熱湯をかけて消毒しましょう。
 - 下着、衣類は別に洗いましょう。
 - 家族の後にお風呂に入るようにしましょう。湯船のお湯は毎日かえましょう。
- 家族が食中毒にかかったら、お風呂の残り湯を洗濯に使うのはやめましょう。

