

7月 保健室だより

令和5年 NO4

帝塚山大学 保健室
東生駒キャンパス
学園前キャンパス

3号館1階
16号館5階

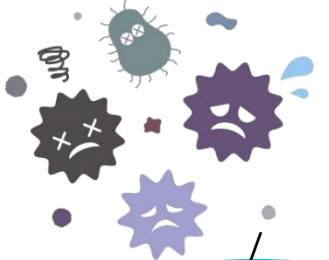


いよいよ夏本番です。暑い季節に注意が必要な食中毒。飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも、食中毒を引き起こすことがあります。風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することがあります。しっかり予防しましょう。

知っておきたい食中毒予防の3原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒菌を『**つけない**』『**増やさない**』『**やっつける**』



・手洗い
・器具の洗浄・消毒

★「つけない」…洗う・分ける

- ・食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、せっけんを使ってこまめに手を洗いましょう。
- ・生の肉や魚を切ったまな板等の器具から、加熱しないで食べる野菜等へ菌が付着しないように、その都度、きれいに洗いましょう。
- ・食品の保管は、他の食品に付いた細菌が付着しないよう密封容器に入れたりラップをかけることが大切です。

★「増やさない」…低温で保存する

- ・細菌の多くは10℃以下では、増殖のペースがゆっくりとなり、-15℃以下で停止します。食品購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。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。

★「やっつける」…加熱・殺菌処理

- ・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、中心部75℃で1分以上しっかり加熱して食べましょう。
- ・ふきんや調理器具にも、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。次亜塩素酸ナトリウム製剤（台所用殺菌剤）の使用も効果的です。

食中毒予防の三原則



加熱調理

やっつける

政府広報オンライン
食中毒予防の原則と6つのポイント



★食中毒かなと思ったら

嘔吐・下痢などの症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。

参考データ 厚生労働省ホームページ<https://www.mhlw.go.jp/www1/houdou/0903/h0331-1.html>

- ★熱中症は、屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては、重度の後遺症や死亡することもあります。
環境省の「**熱中症警戒アラート**」は、熱中症予防行動をとれるよう促すための情報です。活用しましょう！

5月6月号でもお知らせしていますが
熱中症にご注意！



手掌冷却法で
ひんやり予防

熱中症警戒アラート

