



# 保健室だより 7月



前期も、もうすぐ終わります。試験やレポートも気になる頃ですね。暑い日が続くため、引き続き健康に気を付けて生活しましょう。今回は暑い季節に注意が必要な食中毒についてお伝えします。しっかり予防し元気に夏を過ごしましょう。



## 食中毒予防の3原則

「食中毒」とは細菌やウイルスが付着した食べ物を食べて、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気。

### つけない



### ★「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ま板等の器具から、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。

### ふやさない



### ★「ふやさない」→ 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



### ★「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ため、中心部75℃で1分間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。

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」



5月号と6月号でも  
 お知らせしていますが  
**熱中症にご注意!**



★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!



環境省  
 「熱中症予防  
 情報サイト」