

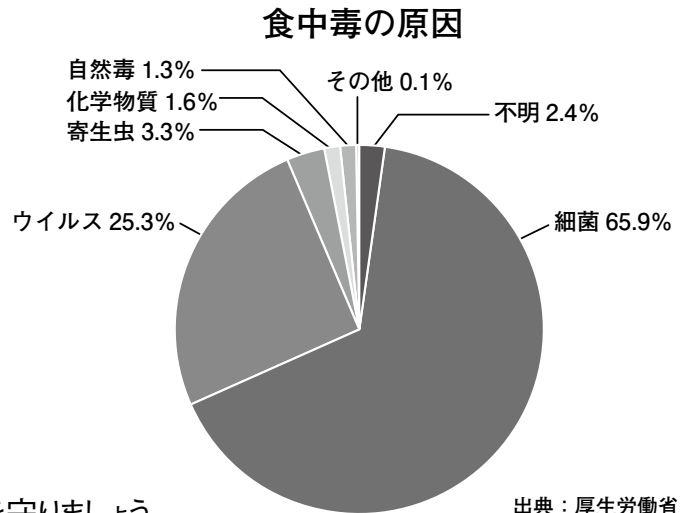


保健だより

# 食中毒を予防しよう!

食中毒は、食中毒の原因菌やウイルスがついた食品や飲料水を食べたり飲んだりすることが原因で起こります。1年間を通じていつでも発生しますが、高温多湿となる夏場に集中して発生する傾向があります。

食中毒を引き起こす原因物質はいろいろありますが、原因の約9割は「細菌」と「ウイルス」です。



出典：厚生労働省  
令和2年「食中毒発生状況」より

## 食中毒の三原則

食中毒を予防するために、次の3つの生活習慣を守りましょう。

1. 菌、ウイルスをつけない
  - ・食品、手、調理器具はしっかりきれいに洗う
  - ・菌がつかないように、食品はふたやラップフィルムで覆って保存する
2. 菌、ウイルスを増やさない
  - ・室内に放置せず、冷蔵庫に保存する
  - ・調理した料理は早めに食べる
3. 菌、ウイルスをやっつける
  - ・食品内部まで十分に加熱する
  - ・調理器具はこまめに洗い、定期的に消毒する

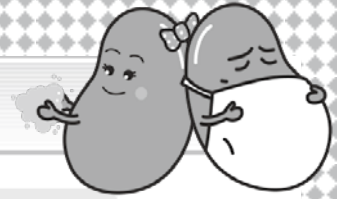
## もしかして食中毒?と思ったら

- ① 症状をチェックしましょう。  
(吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・頭痛・発熱・血便等)
- ② ただちに医療機関で受診しましょう。  
(受診前に自己判断で胃腸薬や下痢止めを服用しない。)
- ③ 他者への感染を防ぎましょう。  
(嘔吐物や便の処理はごみ手袋を着用し、直接触れないようにする。処理に使用した物品はまとめてビニール袋などに入れ密閉する。処理後は手洗いを必ず行う。)

マメに

## 正しい手の洗い方

おしとろの暮らしまわりのおやく  
政府広報オンライン

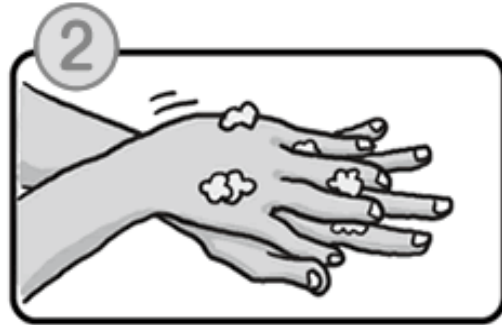


手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



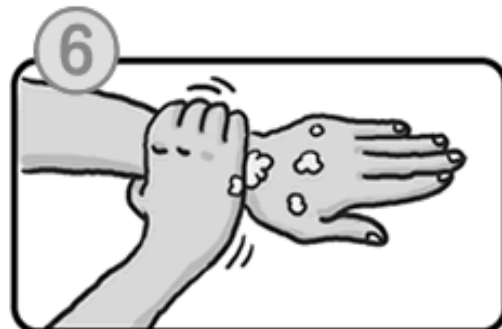
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。