

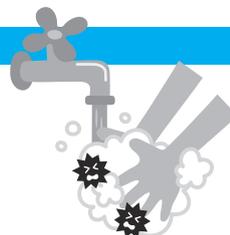
# 食中毒を予防しよう!

6月から10月にかけて食中毒の原因となる細菌が増殖しやすく、1年間で最も食中毒が起こりやすい季節です。食中毒予防の3原則を守り、食中毒を予防しましょう。

## 食中毒予防3原則

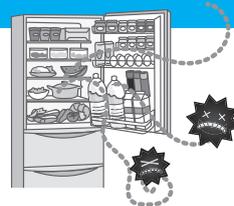
### つけない

- 調理前やトイレの後は必ず手を洗いましょう。
- 調理器具は洗浄・消毒を行い、清潔にしましょう。
- 下痢で体調不良の時は調理行為を避けましょう。



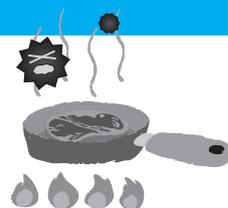
### ふやさない

- 出来上がった料理は早いうちに食べましょう。
- 食材、調理品ともに常温で長時間放置しないようにしましょう。
- 食品の冷蔵は10℃以下、冷凍はマイナス15℃以下で保管しましょう。



### やっつける

- 食品の加熱は十分に行いましょう。  
(目安: 中心部を75℃で1分以上、二枚貝などの  
ノロウイルス食中毒を防ぐためには中心部を85~90℃で90秒以上)
- 温めなおす時は十分に加熱をしましょう。



# 熱中症に気をつけましょう

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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言います。

屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症の健康被害を防ぎましょう。

## 熱中症予防のために

### ①暑さを避ける

室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、外出時は日傘や帽子の着用をしましょう  
からだの蓄熱を避けるために、保冷剤、氷、冷たいタオルなどを活用しましょう

### ②こまめに水分補給をする

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう

熱中症の症状は、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、嘔吐等、重症になると、意識が無くなったり、けいれんが起きたりします。症状がみられた時は、早めに医療機関を受診しましょう。

暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。バランスの良い食事・十分な睡眠をとって、熱中症にかかりにくい丈夫な体づくりを心がけましょう。