

食中毒に気をつけよう

夏場は細菌性食中毒の発生しやすい季節です

食中毒予防の三原則

つけない

肉や魚の汁がほかの食品につかないように注意する。
調理・食事の前にはしっかり手洗いをします。

増やさない

買い物からは寄り道せずに帰る。
肉や魚など、生物は冷蔵庫で保管する。

やっつける

加熱は十分に行う。目安は中心部分の温度が75℃以上。
まな板、包丁などの調理器具も熱湯消毒や台所用殺菌剤などを上手に使いましょう。

こんなことにも注意！

残った食べ物



残った食べ物は室内で放置せず、冷蔵庫で保管し、食べる前の再加熱もしっかりと温めましょう。怪しいと思ったら思い切って捨てましょう。

はちみつ

健康的なイメージがあるはちみつですが、1歳未満の子どもには与えないようにしましょう。乳児ボツリヌス症にかかる恐れがあります。



食中毒の主な症状

◆下痢 ◆腹痛 ◆吐き気 ◆おう吐 ◆血便 ◆発熱 ◆頭痛 ◆神経症状

※同じものを食べた人に同じような症状があれば、食中毒の可能性が高いです。

脱水症状に気をつけ、自分の判断で薬などを服用せず、医療機関に相談しましょう。



しっかり手洗い ~2回繰り返すと、効果的!~



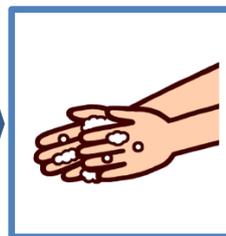
しっかり手を濡らす



石けんを手にとる



石けんを泡立てる



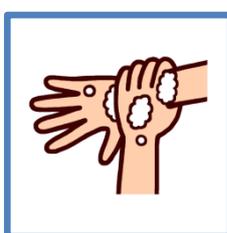
手のひらを洗う



手の甲を洗う



流水できれいに洗い流す



手首を洗う



爪を洗う



親指を洗う



指の間を洗う