



2024年 7月 保健だより

蒸し暑い季節になりました。7月から9月が一年の中で最も食中毒の多い季節です。コロナが落ち着いてきたこの頃ですが、食中毒予防に手洗いは引き続きしっかりと行っていきましょう。

食中毒を予防するには・・・

細菌を食べ物に「**つけない**」
 食べ物について細菌を「**ふやさない**」
 食べ物や調理器具について細菌を「**やっつける**」

保存は10℃以下の低温保存
 乳幼児や老人は要注意
 食材に触る前と後には手洗いを！

包丁やまな板は食品によって
 使い分けを！！
 使い終わったらしっかり洗って、
 乾燥！！

原因は・・・

- 細菌・ウイルス・自然毒など
- 1位 カンピロバクター
 - 2位 サルモネラ菌
 - 3位 フドウ球菌
 - 4位 ウェルシュ菌
 - 5位 腸管出血性大腸菌



お肉はドリップに注意！ 二枚貝はきれいに洗う！ 加熱用の貝類はしっかり加熱！

細菌は20℃以上で活発になります。さらに体に入ると体温が細菌繁殖には最適温度だからこそ！ 体の中に入れちゃダメ！！
原因を体に入れない！



湿気が多いために、脱水に気が付かないことがあります。この季節、熱中症や脱水にも気を付けてください。



小児科医 副院長

椎貝 典子