

健康だより

食中毒に要注意

食中毒は6月から7月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい温度と湿度が揃っている為です。原因菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。少量の菌でも発症する食中毒も増える時期ですので、家庭での食中毒の予防をきちんと押さえて、食中毒事故の発生を防ぎましょう！

まな板や包丁は熱湯消毒をし、食べ物は十分加熱します。そして、一番の予防は何と言っても丁寧な手洗いです。



6月のほけん目標

「歯を大切にしよう！」

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがきかたが出来ていないとみがき残しが多くなってしまいます。

次の4つを意識してみましょう。

- ① 軽い力でえんぴつ持ち
- ② こきざみに動かす
- ③ 歯ブラシの毛先を歯の面にあてる
- ④ 鏡を見ながらみがき残しチェック



細菌性食中毒予防の3原則

- ・細菌を食べ物に「つけない」
- ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

家庭で取り組んでいただきたい食中毒予防のための6ポイントを一枚にまとめた厚生労働省からのパンフレットもクリニック内にありますので併せてご利用ください

ウイルス性食中毒予防の4原則

- ・ウイルスを「持ち込まない」
- ・ウイルスを食べ物に「つけない」
- ・食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」
- ・付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」