

食中毒を防いで安心・安全な食事にしよう！



細菌が原因となる食中毒は夏場（6～8月）に多く発生しています

食中毒菌の特徴 /

室温（約20℃）で増え始め、人間や動物の体温くらいになると猛スピードで増える



湿気と養分が大好物



食品中で食中毒菌が増えても腐敗とは違って、食品の匂いや味、色などは変わらない

食中毒予防の3原則を確認！

細菌による食中毒予防の3原則は「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。湿気が高く、食中毒が起こりやすい時期が続きます。予防ポイントをおさえて安心・安全な食事にしましょう。

つけない

- 手洗いをする時は石けんを使い丁寧に行う

手洗いのタイミング

- 調理をする前
- 盛り付け・食事をする前
- 生肉・魚を触った後
- トイレに行った後



- 材料と調理済み食品が触れないようにする



ふやさない

- 常温保存以外の食材は冷蔵庫や冷凍庫等で正しく保存する
- 調理した食品はすぐ食べる、また残った食品は室温で放置せず冷蔵庫へ入れる



やっつける

- 食品を十分に加熱する
（目安：中心温度75℃1分間以上）
- 調理器具（特にまな板・包丁）は洗ったあとに熱湯消毒をする

料理を温め直すときも十分な加熱を！



大分県では6～9月にかけて食中毒が起きやすいとされる日に「食中毒注意報」を発令しています。詳しくは県ホームページ「食中毒注意報発令について」をご覧ください。

大分県ホームページ ⇒⇒⇒

<https://www.pref.oita.jp/site/suishin/tyuihou.html>



夏を元気に過ごすために 熱中症予防のススメ

班回覧



熱中症予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。
熱中症予防のために気をつけるべきポイントを押さえて、夏を元気に過ごしましょう！

熱中症予防のために気をつけるべきポイント

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動



※市内の熱中症一時休憩所は
こちら(由布市HP)➡



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動
毎朝など、定時に体温測定と健康チェック
 - ・バランスの良い食事をする
 - ・十分な睡眠をとる
- ※熱中症対策について詳しくお知りになりたい方は左記の由布市HPへ。



のどが渴いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を！
- ・大量に汗をかいた時は塩分の補給も忘れずに
- ・食事にも水分が含まれます。毎食きちんと食べましょう。

1日あたり
1.2Lを目安に！



部屋の中でも注意が必要 エアコンを上手に使いましょう

- ・エアコン使用中もこまめに換気
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・温度や暑さ指数をこまめに確認

※由布市公式LINEでも
「暑さ指数」を毎週配信しています



こんな症状があれば注意！



- ☒ めまいや顔のほてり
- ☒ 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ☒ 体のだるさや吐き気
- ☒ 汗のかきかたがおかしい



もし熱中症かなと思った時は…



- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣服を脱ぎ、体を冷やして体温を下げましょう
- 塩分や水分を補給しましょう
- 症状が改善しない時にはすぐに医療機関に相談
または救急車を呼びましょう

高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。