

保健だより

No. 131

桐生市立商業高等学校 定時制
2021/9/8

気をつけよう食中毒

～食中毒の主な症状は下痢、おう吐、腹痛、発熱～



食中毒が多くなる理由

暑さで食欲が落ち、夏バテ等で体力・免疫が低下する。



手には多くの雑菌が！手を洗わずお菓子などをつい口にしてしまうのは危険！！

暑いので生ものを食べることが増える。



暑さにより細菌やウイルスが短時間で増え、食べ物が腐りやすくなる。

食中毒から身を守ろう！

1 細菌をつけない。

- ◎調理前や食べる前、生肉や生魚に触れたら良く手を洗う。
- ◎まな板、包丁、鍋など調理器具も使うたびにきれいに洗う。



2 細菌を増やさない。

- ◎食品を買う時は期限を確認して買う。
- ◎食品を買ったら、保存場所が冷蔵庫や冷凍庫の場合は、買ったから早めに入れる。
- ◎冷蔵庫の過信は禁物。早めに調理、早めに食べる。
- ◎冷蔵庫の温度は5℃以下。冷凍庫の温度は-15℃以下にしましょう。
- ◎消費期限の過ぎた食べ物は食べない。
- ◎変なおいがる、味がおかしいと感じたものは食べない。



3 細菌を殺す

- ◎多くの細菌は高温で死滅するので、調理時は中心まで充分に加熱する。
- ◎温め直すときも充分に加熱する。

