

保健だより7月号

2020. 7. 3

邇摩高校

保健室 高橋

7月になり、いよいよ本格的な夏が始まります。夏バテすることなく元気に夏を乗り切りましょう！！

暑い時期に心配なのは熱中症だけではない！

食中毒を予防しましょう！



食中毒の原因となるのは、細菌やウイルスなど様々です。

今までに報告された事例では、ハンバーグ・サラダ・かいわれ大根・白菜漬けなどがあります。

食中毒を予防するためには菌やウイルスを



つけない・ふやさない・やっつける事が大事です。

つけない



○石けんを使って、ていねいに手洗いをする。

- ・調理前には必ず手を洗う。
- ・生肉や生魚、卵を触ったあとは手を洗う。

※おにぎりをつくる時は、素手ではなく、ラップなどを活用する。

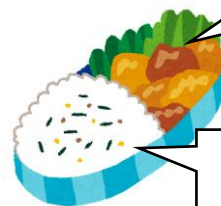


○菌を残さないために

- ・弁当箱は、ふたのゴムパッキンをはずして洗う。
- ・生肉、生魚を使用したまな板や包丁は洗剤で念入りに洗う。熱湯をかけると消毒効果あり。

ふやさない

○温度や詰め方に注意する。



汁気の多いものは、汁を切って詰める。

ごはんやおかずは冷ましてから入れる。

- ・保冷剤や保冷バッグを使用する。
- ・教室に冷房がついているときは、必ず教室内に置いておく。

やっつける

○調理する時は、しっかり加熱する。

- ・魚、肉、卵料理は、中まで火が通るようにしっかり加熱する。
- ・前日に作ったものは、もう一度加熱をする。



【参考】農林水産省 HP

農林水産省「食中毒を防ぐお弁当づくりのポイント」