

ここに  
ご注意ください

## 食中毒の予防



### ●必ずしっかり手を洗う

食中毒の原因は細菌やウイルスなので、帰宅時や調理前に必ずしっかり手を洗う習慣を付けましょう。手に傷がある場合は使い捨ての手袋を使うことをお勧めします。まな板や包丁は使用后必ずしっかり洗うこと。また、肉・魚などと野菜は、まな板の表裏を使い分けるなどの工夫をしてください。

### ●冷蔵・冷凍保管と加熱

食品は冷凍庫や冷蔵庫で保管し、しっかり加熱してすぐに食べることを心掛けてください。ただ、冷凍庫や冷蔵庫を過信せず、食品はできるだけ早めに食べきるようにしましょう。また、ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。ですから食中毒の予防には加熱調理が有効。まな板や包丁、調理器具も煮沸消毒できれば安心ですが、難しければ塩素系漂白剤で殺菌します。

### ●「もったいない」もほどほどに

「もったいない」は美德とされていますが、こと食品に関してはあまりお勧めできません。残ってしまった料理を冷蔵庫で保管するにしても、できるだけ早く、しっかり加熱して食べきるようにしてください。

### ●総菜や弁当は賞味期限内に食べる

総菜や弁当を購入する場合、食品表示を確認し、賞味期限内に食べきるようにしましょう。その時、食べる分だけ購入することが無駄なく安全といえます。

### ●日差しや暑さを避ける

熱中症は一種の脱水症状で、暑さなどで体温を調節できなくなり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで発症します。また、それほど暑いと感じなくても熱中症になる場合がありますので、我慢したり、無理をしたりせず、夏場は室内外とも日差しや暑さを避ける工夫が必要です。

### ●適切な水分、塩分を補給する

水分を補給するといっても一度に大量の水を飲むと、かえってバランスを崩し、体調不良になることも。コップ一杯程度の水をこまめに補給するといいいでしょう。一方塩分はそのままでは補給しにくいので、冷めた味噌汁

本州に比べて比較的過ごしやすい北海道といえども食中毒や熱中症は発生します。特に近年は気候変動の影響からか暑いと感じる日も多く、対策と注意が必要です。

食中毒も熱中症も症状が軽いと体調不良程度に考え、そのまま回復する場合もあるため、こ

れが油断につながります。また、症状が出て我慢する人も多く、重症化につながりかねません。いずれも高齢者の場合、重症化する可能性が高く、命にかかわることもありますので、体調の異変に気付いたらすぐに病院に行くか、動けない場合は救急車を呼んでください。

# 食中毒と熱中症

ちよつとした油断や我慢が…

## 熱中症の予防



ここに  
ご注意ください

などで補給すると水分も一緒に補給できます。市販のスポーツドリンクなどには塩分や糖分もバランスよく含まれているため効率的に補給できます。

### ●熱中症予防のチェックポイント

- こまめに水分を補給しているか
- エアコンや扇風機を上手に使用しているか
- シャワーやタオルで体を冷やしているか
- 部屋の温度を測っているか
- 暑いときに無理をしていないか
- 涼しい服装、日傘、帽子を使っているか
- 部屋の風通しを良くしているか
- 涼しい場所や施設を活用しているか
- 緊急時や困ったときの連絡先は確認しているか