

令和6年10月 上尾市立平方東小学校家庭数配布

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になってきました。しかし、「食中毒」は年間を通して注意が必要です。 食中毒とは、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまです。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。



食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

*ノロウイルスの場合は、人の体内で増殖し、人から人へ感染することから 「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。

● つけない

- せっけんで正しく手を洗う。
- ・清潔な調理器具を使う。
- 野菜や果物は流水でよく洗う。
- ●おにぎりはラッ プを使って握る る。



- 肉や魚、調理済みの食品は冷蔵 庫に入れ、適切に保存する。
- カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵冷凍保存する。
-)お弁当を持ち運ぶ 際は、保冷剤や 保冷バッグを使う



◇ やっつける

食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。ノロウイルスの死滅には85~90℃で90秒以上必要。



持ち込まない

●腹痛や下痢、嘔吐などの 症状があるときは、食品 を扱うことは控える。



一ひろげない

- ●便や嘔吐物で汚れた床や物は、 塩素系漂白剤で消毒する。
- ●処理する時は、マスクやビニー ル手袋を使い、二次感染を防ぐ。



食中毒の症状があるときは?

下痢や嘔吐をしたときは、 水分をしっかり とりましょう。



自分の判断で薬を飲む のはやめ、早めに医療 機関を受診しましょう。

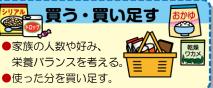




「ローリングストック」で無理のない備蓄を

台風や災害に備え停電や断水を想定し、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。











セロリ 1/2本 ウインナー4本 にんじん 1本 玉ねぎ 1個 しめじ 1株 じゃがいも2個 キャベツ 1/4個 コンソメの素・ベーリーフ1枚 塩・こしょう

*ベーコンや鶏肉・トマトなども入れてみましょう。

・鍋に野菜がかぶるくらいの水・コンソメの素を入れて煮込みます。塩・こしょうで味を調えます。

*一度にたくさん作って冷蔵庫で保存し、パンやおにぎりなどと、栄養満点な朝食にしてみてはいかがですか。

しっかり朝ごはんを食べよう!