

# ほけんだより

## 7月号

## 食中毒に気を付けよう！！

食中毒というと、飲食店での食事をイメージしがちですが、家の食事などのあらゆる場面で発生します。普段当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです...！家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。



### 食中毒の症状が出たら...

一般的には、下痢、腹痛、熱、おう吐などの症状が出ます。何が原因で食中毒がおこるかによって、症状はさまざまです。下痢やおう吐をしたら、体が水分不足になりやすいのでしっかり水分をとりましょう。自分で判断して薬を飲むのではなく、まずはお医者さんにみてもらいましょう。食べたもの、食品の包装、店のレシート、吐いた物が残っていたら保管しましょう。食中毒の原因を調べたりするのに使います！

### <食中毒予防の3原則>

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、下記の3原則が必須となります。

- 細菌を食べ物に「つけない」
- 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」



七月は五高祭に夏休み！  
皆さん暑さに負けず、  
そして食中毒に気を付けて  
元気に過ごせますように！！

