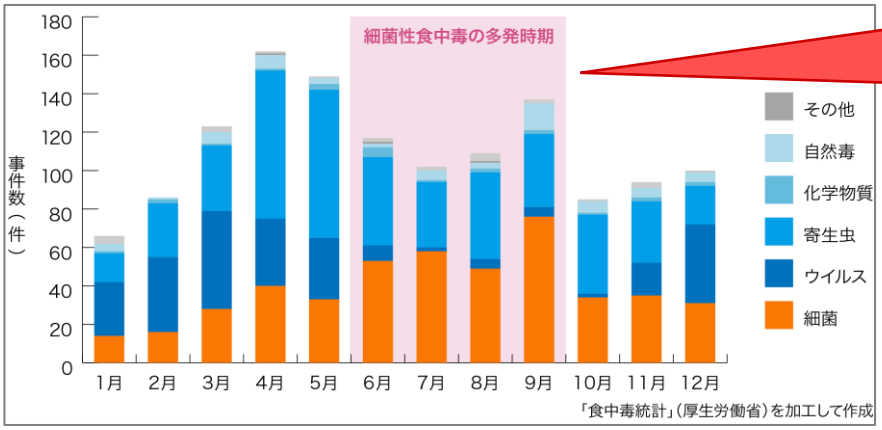
食中毒に気をつけよう

食中毒ってなに？

食中毒とは、食中毒を引き起こす細菌やウイルスが含まれた食品を摂取することにより、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの健康被害が生じる病気



６月～９月は特に、細菌性食中毒（食品中で増殖し、引き起こされる食中毒）が多く発生しています。

食中毒の3原則

つけない

・手洗いの実施
・体調管理

増やさない

・温度管理

やっつける

・加熱殺菌
・次亜塩素酸Naで殺菌

正しい手の洗い方

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのばすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗いします。

手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパタオルでよく拭き取って乾かします。

洗い残しに注意!!

厚生労働省・PRO SARAYA ホームページ参考　R7.6 静岡県立こころの医療センター 栄養管理室