

8月は夏本番！

健康に過ごすには？

食中毒に気をつけましょう

問 駅南庁舎生活安全課 TEL 0857-30-8552 FAX 0857-20-3962

夏の暑い時期は細菌性食中毒が発生しやすくなります。「食中毒予防の三原則」に注意し、家庭での食中毒を予防しましょう。

原則1 細菌をつけない

- 調理の前、食事の前はきちんと石けんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。
- 調理器具は加熱済、未加熱食品ごとに使い分け、使用後はきれいに洗って、清潔に保管しましょう。



原則2 細菌を増やさない

- 調理後はできるだけ早く食べましょう。
- テイクアウトした食品は持ち帰り時間を短くし、早めに食べましょう。
- 毎回残さず食べ切り、作り置きや保管はやめましょう。
- 食品は室温の中に置かず、冷凍または冷蔵保管しましょう。



原則3 細菌をやっつける

- 加熱調理する時は、食品の中心部が75℃になってから1分以上しっかりと火を通しましょう。
- 再加熱の時は、十分よくかき混ぜ、沸騰するまでしっかりと加熱しましょう。



★自宅でお弁当を作る場合に気をつけたいポイント

- サラダなどの生ものは避け、水分の多いおかずは十分に水気をとりましょう。
- 温かい料理はよく冷ましてからお弁当に詰めましょう。
- おかずなどを詰める時は、清潔なお箸や手袋で詰めましょう。
- 外出などで持ち運ぶ時は、保冷剤や保冷バッグを活用しましょう。



★イベント情報

と き 8月23日(土) 10:00~11:45
ところ イオン鳥取北店モール棟2階
フードコート手洗い場周辺

手洗い教室など、食中毒予防啓発に関するイベントを実施します。
日ごろの手洗いが正しくできているかのチェックにぜひお越しください！



熱中症に気をつけましょう

問 駅南庁舎保健総務課 TEL 0857-30-8521 FAX 0857-20-3964

夏は気温や湿度が高くなり、体に大きな負担がかかる季節です。年齢や体調にかかわらず誰でも熱中症になるおそれがあり、重症化すると命に関わることもあります。正しい予防方法を知り、みんなで熱中症を防ぎましょう。



◆ 暑さを避ける工夫をしましょう

外出時は帽子や日傘を活用し、できるだけ日陰を選んで行動しましょう。屋内では冷房や扇風機を我慢せず適切に使用し、高温多湿にならないように快適に過ごしましょう。



◆ こまめな水分補給を心がけましょう

のどが渇く前に、定期的に水やお茶などを飲みましょう。大量の汗をかいた際には、塩分を補給することも重要です。スポーツドリンクも効果的です。



◆ 服装にも気を配りましょう

通気性の良い、ゆったりとした服装を選ぶことで、体温調節を助けます。吸湿性の高い素材（綿、麻など）の衣服を選ぶことも効果的です。



◆ 周囲と協力して予防しましょう

ご家族やご近所同士で声をかけあい、互いに体調を確認し合いましょう。特に高齢者が一人で過ごしている場合は、定期的に様子を確認することが大切です。

