

# 保健だより - 6月 -

保健委員  
1-5 稲垣万愛



## < 食中毒予防の3原則 >

食中毒とは・・・  
有毒物質の含まれた飲食物を摂取した  
ことにより起こる中毒の総称。  
嘔吐・腹痛・下痢などの症状がある。



予防するためには・・・

- ① 食中毒菌を付けない  
・・・ 食器・食品・器具  
の清潔保持
- ② 食中毒菌を増やさない  
・・・ 調理は迅速に  
冷蔵保存
- ③ 食中毒菌を殺す  
・・・ 十分加熱調理



6月は梅雨の時期で気温の寒暖差で  
体調が崩れやすくなる熱中症に注意しましょう!!  
手洗いやマスクをして水分をしっかりと  
とりましょう!!

参考: 名古屋市 (暮らしの情報)