

浜りハ通信

令和元年6月1日
68号発行



浜通り訪問リハビリステーション

みなさん、体調はお変わりなく過ごされていますか？梅雨が近づくと、食中毒のニュースをテレビで見ること多くなります。正しい知識を付けて予防し、じめじめした季節を乗り切りましょう！

これからの季節は要注意！ 食中毒について

～目には見えないウイルス・細菌にご用心～

食中毒の原因となるウイルスや細菌は目には見えません。しかし、生肉や生魚、私たちの手などには付着している可能性があります。きれいにしている台所にも実は潜んでいるのです。



食中毒の原因菌は…

① くっつけない

⇒調理の前には手洗いをし、食材に菌をつけないようにしましょう。
生の肉・魚を切ったまな板はしっかり洗いましょう。

② 増やさない

⇒多くの菌は高温多湿が大好きです。低温で保存する工夫をしましょう。

③ やっつける

⇒ほとんどの菌は加熱で死滅します。よく火を通して調理しましょう。

やっぱり大事。丁寧な手洗いを！

手についたウイルスや細菌は水で流しただけでは落ちません。石鹸をつけて指先や手首までしっかりと洗いましょう。調理の前や食事の前はもちろん、くしゃみをした後やオムツを交換した後も手を洗う習慣を是非、つけてください。



食中毒かな？と思ったら…

嘔吐や下痢は悪い菌を体の外に出そうとする防御反応です。
市販薬を飲むだけでなく、すぐに医師の診断を受けましょう。

