



食中毒にご用心 ～夏場の食中毒対策～

食中毒は冬場に多くみられるノロウイルスなどの「ウイルス性食中毒」と暑くてジメジメした時期にみられる「細菌性食中毒」などがあります。



こんな症状がでたら細菌性食中毒かもしれません
・発熱 ・腹痛 ・嘔吐 ・下痢 ・血便 ・倦怠感



食中毒予防の5つのポイント

- 1 細菌をつけない・・・手や調理器具についている細菌を食品につけない
- 2 細菌を移さない・・・手や調理器具は食材が変わるごとに洗浄する
- 3 細菌を増やさない・・・細菌は10度以下60度以上で増殖しにくいので冷蔵庫を利用する。しかし長期の冷蔵庫保存はしない（低温で増殖する細菌もある）
- 4 細菌をやっつける・・・ほとんどの細菌は加熱することで死滅。十分に加熱する
- 5 安全な食材を使う・・・古いもの、賞味期限を過ぎた食品は使用しない

同じ食品を食べても食中毒を発症するかどうかはその人の健康状態に左右されます。子どもやお年寄りなど抵抗力が弱い人、体力が弱っている人などは 食中毒にかかりやすく重症となる恐れもあります。予防ポイントを実行するとともに規則正しい生活をおくりましょう

紫外線対策も忘れずに!!



【日焼け止めの使い方】

日焼け止めは赤ちゃんから使うことができます。ベビー用や子ども用を使いましょう。日常生活ではSPF15～20 PA++ 海や山ではSPF20～40 PA++～+++を目安に使いましょう。使用後は石鹸やボディソープできちんと洗い流してください

【よくある質問】

Q: 「塗り薬や虫よけと一緒に使うときはどうすればいいですか？」

A: 「塗り薬⇒日焼け止め⇒虫よけ」の順で使いましょう



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

休診のお知らせ

11日(火) 14:00～15:30

13日(木) 14:00～16:00

