

令和6年  
7月号

# いただきますいむ

名寄市  
学校給食センター

気温と湿度が高くなる夏は、食中毒に注意が必要です。いろいろなところに原因が潜んでいますが、皆さんの行動次第で感染リスクを下げるすることができます。

## STOP! 食中毒

食中毒予防の3原則を守って、食中毒を予防しましょう!



～食中毒予防の3原則～

- ① 付けない
- ② 増やさない
- ③ やっつける



### ① (細菌やウイルスを) 付けない

身のまわり、特に手には食中毒の原因となる細菌やウイルスがいます。ごはんを作ったり食べたりする前には、必ず手洗いをしましょう。

### ② (細菌やウイルスを) 増やさない

食品にもともと付いている細菌やウイルスもいます。一度にたくさんの細菌やウイルスが体の中に入ると、食中毒の症状が表れてしまいます。そのため、冷蔵品はすぐに冷蔵庫に入れ、常温で放置しないことが大切です。

### ③ (細菌やウイルスを) やっつける

食品に付いてしまった細菌やウイルスは、熱に弱いものが多いです。特に原因となりやすい肉や魚・卵などは中までしっかり火を通し、確認してから食べるようにしましょう。

食中毒は、皆さんが思っているよりも身近なものです。手洗いなどを徹底し、自分の体を守りましょう。

## 正しい手の洗い方



せっけんをよくあわだてて、手のひらをこすりあらいします。



手のこうをこすりあらいします。



ゆびのあいだは、てをくむようにしてあらいします。



おやゆびは、ねじるようにしてあらいします。



つめのあいだやゆびさきは、手のひらでねんいりにこすりします。



しあげにてくびをあらいします。