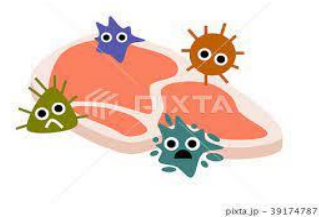


あすなろ保健だより 6月号

令和7年6月2日

ご利用者様・ご家族様

6月になり、これから気温や湿度が高くなる日が増えてきます。雑菌が繁殖しやすい環境が整い、食中毒が増えてきますので、食品の取り扱いには十分注意してください。



★食中毒について

◎食中毒予防の3大原則

- ①付けない：手洗いをしっかり行い、包丁やまな板などの調理器具は殺菌消毒しいつも清潔にしましょう。肉・魚類は専用容器に入れ区別して保管・調理しましょう。
- ②増やさない：低温で保存し、調理中の食品や残り物を放置せず、素早く調理し早めに食べるようにしましょう。
- ③やっつける：中心部が75℃以上で1分間以上加熱することが目安です（ノロウイルスは85～90℃で90秒以上）。調理器具は熱湯をかけたり塩素系漂白剤、台所用殺菌剤が有効です。

じゅさんじょ しよくちゅうどく かん
◎あすなろ授産所が食中毒に関してしていること

- べんとう れいぞうこほかん た ちよくぜん れんじ あたた
・お弁当は冷蔵庫保管で食べる直前にレンジで温めている
- むぎちゃ わ さい てぶくろ ちゃくよう のこ むぎちゃ ひ しょぶん
・麦茶を沸かす際は手袋を着用し残った麦茶はその日に処分している
- ちようりし えいせいかんりしゃ しどう しよくちゅうどく で つと
・調理師、衛生管理者の指導のもと食中毒が出ないように努めている

しよくちゅうどく おも おうと げり しょうじょう げんいんぶっしつ はいじょ
◎食中毒かなと思ったら…嘔吐や下痢の症状は原因物質を排除しよ
うという身体の防御反応です。市販の下痢止めをむやみに使用せず、早
めい いし しんさつ う
めに医師の診察を受けましょう。

つ ゆ す かた
★梅雨の過ごし方

あめ おお じき きおん たか む あつ ぎゃく きおん ひく
雨の多いこの時期は、気温が高く蒸し暑くなったり、逆に気温の低い
ひ つづ じぜん てんこう きおん ち え っ く
日が続くこともあります。事前の天候・気温のチェックやちょっとした
くふう すこ かいてき す
工夫で少しでも快適に過ごせるようになります。

あめ ひ すべ かさ れいんこーと しかい わる じこ
○雨の日は滑りやすく傘やレインコートで視界が悪くなり事故にも
ようちゅうい じかん きも よゆう も
要注意です。時間や気持ちに余裕を持ちましょう。

きおん ち え っ く ちょうせい ふくそう あしもと ぬ
○気温をチェックして調整しやすい服装をしましょう。足元が濡れると
さむ かん うりよう おお ひ た お る くつした ようい
寒さを感じやすくなります。雨量が多そうな日はタオルや靴下を用意
そな
して備えましょう。



かんごし かたおか あきこ
看護師 片岡 亜紀子