

20日から夏休みに入ります。今年の夏は「電力不足」の恐れがあり、「計画停電」の通知が来ているお家が多いと思います。夏ばてしない程度に「節電・消エネ」をこころがけましょう！

夏☆本番! こんなことに気をつけて 充実した夏休みにしよう

<p>☀️日射病・熱射病☀️ 炎天下、外出時の 帽子と水分補給...</p>  <p>忘れずに</p>	<p>×××日焼け××× 海・プール... 日焼け止めを活用し 焼けすぎないように...</p> 	<p>寝冷え クーラーはタイマーを 上手に利用して! 暑くてもおなかに1枚かけよう!</p> 
<p>🦠プール熱🦠 「咽頭結膜熱」という、 プールでうつることの多い感染症</p>  <p>のどの痛み 目の充血 発熱 要注意!</p>	<p>胃腸の機能低下 冷たいもの 飲みすぎ 食べすぎに 注意!</p>  <p>1713—</p>	<p>夏カゼ 暑さで食欲も出ず、寝苦しいので 治るまでに時間がかかります。</p>  <p>十分な水分補給と 休養で治そう</p>

食中毒の季節です。

蒸し暑さや冷たいものの取りすぎで、食欲がおちる時期ですが、消化のよいたんぱく質（卵・豆腐・魚など）やビタミン（果物・野菜）ミネラル（牛乳・海藻）を3食しっかり食べてください。

夏ばてにきく食べ物→★うめぼし（体にたまった疲労物質を分解するクエン酸がふくまれる）

★みそ汁→温かくたんぱく質が多くわかめを入れればミネラルもとれる（具たくさんみそ汁）

★夏野菜（ピーマン・ブロッコリー・トマト→ビタミンCが多い ★ 豚肉・うなぎ・豆類→疲れた

体を元気にするビタミンBが多く含まれる ★ 夜ごはんは寝る3時間前までに取りましょう→

夜おそい食事は胃腸に負担をかけよく眠れない原因になります。

調理のときは食中毒にくれぐれも気をつけて！

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

point 3

下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4

調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

point 5

食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6

残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

作業前に手を洗う

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

こうせいろうどうしょう

厚生労働省のホームページより

