



食中毒を予防しよう!



食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。少しずつ気温も暖かくなってきているので、食材も傷みやすくなります。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

手洗いは
食中毒だけでなく
感染症予防の
1番の方法です!

食中毒予防3原則 つけない・増やさない・細菌する

1 菌・ウイルスをつけない

洗う
食品、手、調理器具はしっかりきれいに洗う。

おお 覆う
菌がつかないように、食品はふたやラップフィルムで覆って保存。

2 菌・ウイルスを増やさない

冷蔵
常温で放置せず、冷蔵庫で保存する。

長々と食べない
ダラダラせずに手際よく食べ、残ったものは冷蔵庫へ。

3 菌・ウイルスを殺菌する

加熱
食品内部まで十分火を通す。

調理器具
こまめにしっかり洗い、定期的に消毒する。

~調理の前後・食事前には 手を洗いましょう~



手洗いのポイント!

- 手洗いの前に…
 - ・爪を短く切りましょう
 - ・時計や指輪は外しましょう
- 手洗い中は…
 - ・石鹸と流水でしっかり洗いましょう
 - 爪の間、指の付け根、手首などは洗い残しに気をつけましょう
- 手洗い後は…
 - ・清潔なタオルか、ペーパータオルでしっかり拭きましょう

喫煙・受動喫煙について

<タバコの害>

タバコの煙には、約 4000 種類以上もの化学物質がふくまれています。
このうち 200 種類以上が有害物質であるとわかっています。

依存性のある
ニコチン

においが
なくても有毒
一酸化炭素

発がん物質
たっぷりの
タール

<受動喫煙とは>

人が他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされることです。



妊婦や子どもへの影響

- ・乳幼児突然死症候群、低出生体重児のリスク
 - ・喘息
 - ・中耳炎
 - ・虫歯
 - ・呼吸器症状(咳・痰・息切れ)
- など…



Q.違う部屋やベランダで吸えば大丈夫？



A.間違いです

別の部屋やベランダ等で喫煙しても、喫煙後約3分間は吐く息にタバコの成分が残っています。

また、服についた有害物質が部屋に入っていきます。

5月31日は世界禁煙デーです！

令和3年度に丸亀市で妊娠届け出を題した方の38%のパートナーさんが喫煙していました。(妊娠届け出時アンケートより)

ご自身のためにも、ご家族のためにも禁煙について考えてみましょう！