



令和4年6月7日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

# 食中毒に気をつけましょう



## 食中毒

細菌やウイルスがついた食品を食べたことで、下痢(げり)や腹痛、発熱、吐き気などの症状が起こります。特に、湿度や気温の高い梅雨の時期は細菌が増えやすく、食中毒の件数が増加していく傾向があるので皆さん気をつけましょう!

## 食中毒はどうやったら予防できるでしょうか?

### こまめな手洗いをしましょう

外から戻った時やトイレの後、動物に触る前後には手を洗いましょう。



### 常温で放置しないようにしましょう

短時間でも出しっぱなしにせず、冷蔵庫に保管しましょう。



### 生ものには気をつけましょう

細菌は、75℃以上で1分以上加熱することでやっつけることができます。



### 消費期限、保存方法は守りましょう

消費期限は、未開封で正しい保存している場合に、安全に食べられる期限です。消費期限を過ぎたものは、食べないようにしましょう。



### 食べる前に、食材や料理をチェックしましょう

肉汁のついた野菜には、肉にいた細菌が移っている可能性があります。焼き肉やバーベキューでは注意しましょう。



## ～みなさん正しい手の洗い方はできていますか?～

## 手洗いをもう一度見直してみましょう

①手を濡らして石鹸をつけ、手の平を擦り合わせます。



②手の甲を手の平で擦ります。



③指先、爪の間を手の平で洗います。



④手を組み合わせ、指の間を擦り合わせます。



⑤親指を手の平で掴み、⑥手首を洗ったら水で流して、きれいなタオルで拭きます。



裏のクイズに挑戦してみましょう!

# 〇×クイズに挑戦しよう！

【問1】  
腐敗(ふはい)  
と、菌やウイル  
スの付着は  
同じである

〇? ×?



【問2】  
吐しゃ物や  
汚物によって  
食中毒になる

〇? ×?



【問3】  
食中毒は  
夏だけ  
起こる

〇? ×?



【問4】  
加熱すれば  
毒は消える

〇? ×?



【問1】 答えは×

腐敗(ふはい)と細菌やウイルスの付着は違います。変な臭いがしなくても、味が変わっていなくても、食中毒にかかることがあります。

【問2】 答えは×

食中毒の中には、吐しゃ物や汚物などを通して、人から人に移るものもあります。汚物や吐いたものの処理は十分に注意する必要があります。

【問3】 答えは〇

食中毒というと梅雨時や夏場のものと思いがちですが、冬に発生する食中毒もあります。台所の衛生管理などは冬でもきちんとしてみましょう。

【問4】 答えは×

いったん毒素が生まれると、加熱しても毒は消えません。”何でも加熱すれば大丈夫”というのは思い込みです。