

残暑お見舞いの申し上げます

年間を通して2番目に事故件数の多い9月。気温が25度程度でも湿度が高いと汗が出にくく、熱中症になる恐れが十分にあります。まだまだ野外の現場が続きますが、引き続き熱中症や事故に注意し、しっかり予防しましょう!!



食中毒のピークは9月です!!!

食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。細菌が原因となる食中毒は夏場に多く発生しています。腸管出血性大腸菌（O157など）やサルモネラ菌が原因です。一方、低温や乾燥した環境中で生存するウイルスが原因となる食中毒は冬場（11月～3月）に多く発生しています。代表的なウイルスはノロウイルスです。ノロウイルスによる食中毒は、大規模化することが多く、年間の食中毒患者数の5割以上を占めています。



食中毒を防ぐ ～ 予防の原則 ～

*** 原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」**

「つけない」⇒洗う！分ける！

手には様々な雑菌が付着しています。トイレに行ったり、鼻をかんだりした後、調理前、食事前、動物に触れたりした後等、手を洗いましょう。また、生の肉や魚を切ったまな板等から他の食品へ菌が付着しないように、その都度洗い、殺菌しましょう。



「増やさない」⇒低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿で増殖が活発となり、10℃以下でゆるやかに、-15℃で増殖が停止します。低温で保存することが大切です。また冷蔵庫に入れても細菌は増殖するので過信してはいけません。

「やっつける」⇒加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心まで加熱しましょう。

*** 原因ウイルスを「持ち込まない」「ひろげない」**

「持ち込まない」⇒健康状態の把握・管理！

ウイルスは細菌と違い食品中で増えません。調理者等が調理場内にウイルスを持ち込まないために、ウイルスに感染しない、感染した場合は調理場内に入らないことが必要です。日頃から健康管理に気をつけましょう。

「ひろげない」⇒手洗い、定期的な消毒・清掃！

ウイルスが調理場内等に持ち込まれても、食品に付着しなければ食中毒に至ることはありません。こまめな手洗い、ふきんやまな板、包丁等は洗剤でよく洗った後、熱湯消毒を定期的に行いましょう。

食中毒は「細菌」「ウイルス」の他、毒キノコやフグ等の「自然毒」、アニサキス等の「寄生虫」も原因となっています。さまざまな原因物質によって食中毒は一年中発生しています。予防を習慣とし、元気に一年を過ごしましょう。

正しい手の洗い方



9月7日は防災の日

非常食・防災グッズの確認、地域の避難場所・避難経路の確認をして、いざというときの為に備えましょう。