

1. 食中毒にご注意を！ 2. 体温を計ろう

1. 食中毒にご注意を！

外出自粛解除後も、外食を控えテイクアウトや出前を利用することも多いかと思います。また、家庭内で調理することが増えた人もいるでしょう。これからの季節は気温も湿度も高く食中毒が起りやすい季節です。注意しましょう。

◎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」で予防しましょう

☆「付けない」調理済みの物・肉・魚・野菜は別々に扱う。

別の物を触る前には必ず手と調理器具を洗う。

☆「増やさない」テイクアウトや食材を持ち帰ったらできるだけ早く食べるようにしましょう。やむを得ず保存するときは、冷蔵庫を過信せず、時間が経ち過ぎたら思い切って捨てる。

☆「やっつける」十分な加熱。食材の中心部が85℃90秒間を目安に（二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合）。

1. 家庭での食中毒予防

食中毒予防のポイント

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。

家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。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。

厚労省 HP より [家庭でできる食中毒予防の6つのポイント](https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/point.pdf)

<https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/point.pdf>

2. 体温を計ろう

☆ご自身の平熱を知っていますか？ 平熱を知り、体調管理に役立てましょう。

スマホや学生手帳に記録しておく、便利ですね。

[〈毎日本調チェックシート〉](#) お役立て下さい。

☆起床時すぐの体温測定を習慣に！ 大まかに基礎体温を知るチャンスでもあります。

☆平熱が高めの人も低めの人も、37.5℃以上あれば、何らかの体調不良が考えられます。

そんなときは無理をせず外出を控え休みましょう。