



令和5年6月28日
四万十町立米奥小学校

6月も残すところ3日になりました。気温がどんどん高くなって蒸し暑い日が続いていますね。
急に気温が高くなると暑さに体が慣れず、体調を崩しやすくなります。少しでも「いつもとちがうな…」と思ったら、無理をせず、体と心の健康に十分注意して生活していきましょう。

暑くなり始めるこの時期から注意しなければならないのが「食中毒」です。
食中毒 予防の3原則を知ってしっかり予防しましょう！



その1.『菌をつけない』

- ・正しく手洗いをしよう
- ・食材 はしっかり洗おう
- ・ラップや調理用手袋を活用して安全に調理しよう

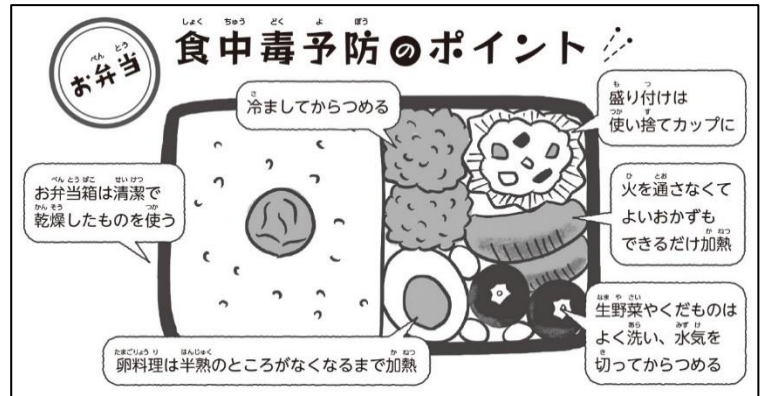
その2.『菌をふやさない』

- ・食材 を正しく保存しよう(保存方法を守り消費期限内に食べよう)
- ・料理の常温 放置はしない(作った料理は早めに食べよう)

その3.『菌をやっつける』

- ・食材 はしっかり中まで火を通そう
- ・調理器具やキッチンはいつも清潔に保とう

給食 当番や家庭科の調理実習 など食べ物に触れるときはみんなで気を付けていきましょう！



知っていましたか！？



ゴクッゴクッ... ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ！ そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。
私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの水を飲むときは！

- ・2～3時間での飲み切る。
保管するときも必ず冷蔵庫に
- ・コップにうつして飲む