

# 梅雨時期の健康管理及び食中毒予防の案内

高温多湿となる梅雨の時期は、カビや細菌が繁殖しやすく、健康管理に十分な注意が必要です。特に免疫力の弱い乳幼児は感染症にかかりやすく、また、この時期は食中毒の発生も増えるため、ご家庭での衛生的な食生活の管理が大切です。下記のとおり、梅雨時期の健康管理および食中毒予防の方法についてご案内いたしますので、参考にいただき、安全で健康な夏をお過ごしください。

## 梅雨時期の健康管理はこうしましょう！

1. こまめに外へ出てお散歩をしましょう！  
- 日照時間の不足により気分が落ち込みやすくなる場合がありますので、天気の良い日には、こまめに外へ出てお散歩を楽しみましょう。
2. 手洗いを習慣にし、食べ物は十分に加熱して食べましょう！  
- 高温多湿な気候により食中毒が発生しやすい時期です。手をこまめに洗い、食べ物は十分に加熱するようにしましょう。
3. 家の中の湿気を取り除きましょう！(適性湿度: 40~50%, 適正温度: 22度~26度)  
- 湿度や気温が高いと、アレルギー症状が悪化することがあります。扇風機やエアコン、除湿機などを活用して、湿気を取り除きましょう。
4. 怪我をした時はしっかり消毒しましょう！  
- 湿気の多い時期は、皮膚の傷が悪化しやすくなります。けがをした際は、しっかり消毒するようにしましょう。
5. 下痢の症状や手に傷がある方は調理を控えましょう！  
- 手に付着した細菌が原因で食中毒を引き起こすことがあります。下痢の症状がある場合や手に傷がある場合は、調理を控えるようにしましょう。
6. 発熱や下痢、皮膚の腫れなど、体調に異変を感じたら早めに受診しましょう！



災害情報や気象情報の確認、また浸水時の通報にも利用できるアプリ「安全ディディムドル」をご紹介します。ぜひご活用ください。



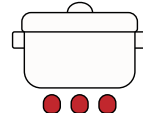
QRコード接続

\*出所:保健福祉部ブログ「福ログ」

## 健康な食生活のための食中毒予防はこうしましょう！



流水と石鹸で  
30秒以上手を洗いましょう



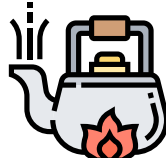
分けて使いましょう  
生もの用/調理済み食品用  
包丁/まな板



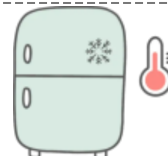
しっかり加熱して食べましょう  
肉類は中心温度75度/魚介類は85度  
1分以上加熱しましょう



食材や調理器具は  
清潔に洗浄・消毒しましょう



水は沸かして飲みましょう



保管温度を守りましょう  
冷蔵食品は5度以下  
冷凍食品は-18度以下

\*出所: 食品医薬安全処