大阪市立淀中学校
保健室
2014.6.18

梅雨の季節を迎えました。湿度が高く、蒸し暑い日があると思えば、雨が降って急に肌寒い日もあります。また、いきなり雨が降り、傘を持っていなくて濡れてしまい、風邪をひいてしまう人が多いようです。しっかり身体を拭くなどして、体調を崩さないように気を付けてください。

こんなところにも気をつけて　食中毒の予防

梅雨になり、暑くなると食中毒に注意が必要です。お弁当にも注意しましょう！

□**お弁当箱のパッキン**
意外に汚れています。

□**水筒の注ぎ口**
ストローのついたものや、直接口をつけて飲むタイプのものは、特に注意!!

□**ペットボトル**
口をつけて飲んだものは、早めに飲みきりましょう。

□**長く伸びた爪**
細菌の温床です。

□**冷凍食品**
中心部までしっかり加熱しましょう。

おうちのかたへ

食中毒に注意してください！

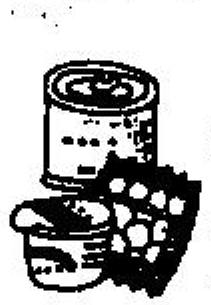
- 手をよく洗いましょう。清潔は、一番肝心です。
- 鮮度のよいものを選びましょう。
- 買ったものは家にすぐ持ちかえり、すぐに冷蔵・冷凍をしましょう。
- 冷蔵・冷凍庫には詰め過ぎないように。
  詰め過ぎると、庫内の温度が上がってしまいます。
- 調理に使う器具は、まめに洗いましょう。二次感染を防ぐ第一歩です。
- 作りおきはあまりせず、食べる分だけを作るようにしましょう。
- 加熱して調理するものは、75℃（中心部の温度）で1分間以上加熱しましょう。

きれいなハンカチ・タオル 持ち歩いてる？

かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません！　せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。

封を開けたらナマモノです

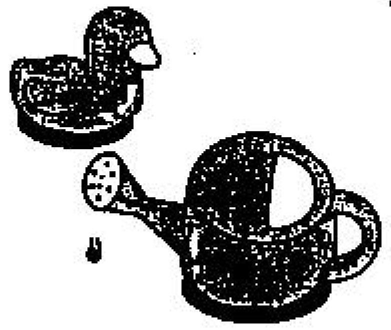
■**賞味期限：Best-before**



「ここまでがベスト」、つまり、おいしく食べられるのはここまで、という意味です。比較的長持ちする食品に表示されています。

■**消費期限：Use-by date**

「この日付までに使うこと」という意味です。消費期限を過ぎたものは、食べない方が安全です。

どちらにも共通するのは、「開封後はナマモノと同じ」ということ。封を開けたら、表示期限にかかわらず、早く食べましょう。

1学期の健康診断がひと通り終わりました。
治療が必要な人には治療勧告書を渡しました。できるだけ早く病院に受診し、治療を受けてください。
受診しましたら、用紙を保健室まで提出してください。