



食中毒が多発するシーズンです

これからの季節は、温度や湿度が高くなるので体調管理が難しく、また食品の取り扱いにも注意が必要になります。次のような場面では適切に行動し、食中毒が起きないように注意し、夏をのりきりしましょう！

下記のポイントに注意しましょう！



生肉や魚介類に使用した箸やトングは、
他の食材に使わないようにしましょう。



食材を運ぶときは、クーラーボックスを
利用しましょう。



川や沢の水は
使わないようにしましょう。

食中毒予防 3 原則

つけない

手や調理器具などを清潔にして、食べ物に
菌をつけない

増やさない

冷蔵や冷凍は速やかに行い、調理後は速やか
に食べる

やっつける

加熱する食品は、中心部分まで火を通し、
まな板やふきんなどは塩素系消毒液
(漂白剤)で消毒する



詳しくはこちら！

福井県 HP



体調を崩した場合は…

下痢・腹痛・嘔吐など食中毒を疑う症状がある時には
医療機関を受診しましょう。原因が腸管出血性大腸菌
などによるものである場合は、身近な人(家族など)に
感染させる可能性もあります。そのため、**手洗いの徹底**
や**消毒の実施**によって、二次感染が起こらないように
しましょう。なお、**食べたものを記録**しておく体調が
悪くなった原因がわかるかもしれません。

具合がわるくなった場合の3つの **す**

すぐ、 **す**とつぶ、 **す**こしでも
受診 感染拡大 思い出す



ダニが媒介する感染症に気を付けましょう

春から秋は、媒介ダニの活動が活発になります。山や草む
らでの野外活動の際はダニに刺されないよう感染対策をし
ましょう。

【感染経路】感染した ①直接刺される
犬・猫 等 ②咬まれる、
濃厚接触



マダニ

①直接刺される



対策

- (1) 長袖、長ズボンを着用し、サンダルのような肌を露出
するようなものは履かない
- (2) ダニ忌避剤を使用する
- (3) 作業後早めに入浴し、ダニの付着を確認する
- (4) 犬と散歩に行く際は草むらに入らない
- (5) ペットのブラッシングをこまめに行う



【発信者】 若狭健康福祉センター地域保健課

TEL:0770-52-1301 FAX:0770-52-1058 メール:w-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp

※ご不明な点やご意見は上記へ連絡してください。



今回は、敦賀市立看護大学
看護学生と共同で作成しました。