

# 正直家新聞

8月号

しょうじきやしんぶん

こんにちは！  
正直家新聞です。  
連日続く暑さに、  
今年は冷房が欠か  
せませんね。30度  
を超えると思ってい  
たのが懐かしく感じ  
ます。子供達は夏休  
み真ただ中！平成  
最後の夏休みは、  
猛暑となり、熱中症  
やこまめな水分補  
給と、なにかと気掛  
けながら遊ばなけれ  
ばいけないお休みに  
なっただしょうね。  
さて、熱中症と並ん  
でこの時期に気を付  
けたいのは食中毒で  
す。そこで、今回は  
食中毒について記載  
したいと思います。  
良かったら皆さん、  
参考にして下さい  
ね！



## 家庭でできる 食中毒予防のポイント！

### ① 手洗いは予防の基本です!!

食事の前は勿論、外出して帰宅後・調理の前  
後・トイレの後・ゴミ箱に触れたり、ペットに  
触れた後…子供さんは色々な事に関心を持ち  
ますので、様々なものに触れます。我が家の子  
供も、先日、保育園にお迎えに行くと先生から  
「両手いっぱいダンゴムシをつかまえてい  
ました」と報告されました。虫嫌いな私にとっ



十も暑いワン!



### ② 食事は出来るだけ火を通したものを選ぶ！

夏は腸炎ビブリオが付いた生の魚介類が原因の食中毒  
がよくおこります。暑い時ほど、お刺身などサッパリと  
したものが欲しくなりますが、なるべく火を通った物  
を選びましょうね。また、調理の際に生ものに触れた箸で  
食事をするのも大変危険です。夏と言えばバーベキュー  
や焼き肉などをされるご家庭も多いかと思いますが、お

### ③ 宅配食やお弁当を利用する際の注意

高齢の方だと、宅配食を利用される方も多く  
いらっしゃるのではないのでしょうか？ 宅配業  
者の方が安全に提供して下さいっても、その後に

いかがでした  
か？  
特別な事を  
しなくても、  
日頃から心掛  
ける事で、予  
防できる事が  
たくさんあり  
ますよね！ま  
だまだ暑い日  
は続きますの  
で、体調管理  
に気を付けて  
下さいね！