



発行：訪問看護ステーションきぼう / 住所：佐賀市兵庫南2丁目4番22号 / 電話：(0952) 29-2600

❗冬こそ気を付けて！乾燥した季節はウイルスにとって絶好の環境です。

❗食中毒は梅雨時期や夏場に多いものと思いがちですが、実は年間患者の半数は冬に発症しています。

## ❄️ 食中毒を防ぐ3つのポイント ❄️

### ❄️ つけない=洗う！

調理を始める前や食卓につく前は必ず手を洗いましょう。また、調理の際は生の肉や魚を切ったまな板などの器具から加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないよう使用の都度、しっかり洗ってください。



### ❄️ 増やさない=低温で保存！

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品は購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れてください。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖しますので早めに食べましょう。

### ❄️ やっつける=加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

確かめよう！

## 正しい手の洗い方

1



流水で手をぬらした後、石けんをつけ手のひらをこすります。

2



手の甲を伸ばすようにこすります。

3



指先・爪の間を入念にこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指を手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

訪問看護ステーションきぼうは

看護師さん

## 大募集中

電話 ▶0952-29-2600

勤務地 ▶兵庫南2丁目4番22号

資格 ▶看護師免許

経験 ▶不問

担当 ▶松尾(マツオ)まで



資格手当あり！経験豊富な先輩方が丁寧に指導いたしますのでご安心ください。お電話、お待ちしております。

ライフサポートNEO

HPも CHECK!  
新着情報盛りだくさん配信中

