



# 内 外 美 装

榊内外美装ホームページ：<http://www.naigaibiso.jp/>

社報に関するお問い合わせ：Tel 093-571-4563 Mail s-info@naigaibiso.jp

No. 75

発行日：2023年8月10日

発行元：榊内外美装  
労働安全衛生委員会

発行責任者：河村 隆一

発行者：土谷 秀幸 長井 昭芳

特集

## 「熱中症」にご注意下さい

### ■ 防ごう食中毒



経営理念  
報恩・感謝  
至誠一貫

# 「熱中症」にご注意下さい。

## 暑さを避ける!

❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



⚠️ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

## こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



## 特に注意したい方々

子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。

障がいをお持ちのかたも、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

# 防ごう食中毒！

＜食中毒予防の3原則、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」＞



食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐために、

細菌の場合は、

- ▶ 細菌を食べ物に「付けない」
- ▶ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ▶ 食べ物や調理機具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。

## ● 家庭での食中毒を防ぐために ●

**鶏肉は中心部までしっかりと加熱、  
他の食材に菌が移らないように注意！**



鶏肉は食生活に欠かせない食材です！  
おいしく安全に食べましょう。



**腸管出血性大腸菌O157による  
食中毒に注意してください。**

◎下痢や腹痛など体調が悪い方は医療機関を受診して下さい。その際は、食事の内容などを医師にお伝え下さい。

◎腸管出血性大腸菌は75℃で1分間以上の加熱で死滅しますので、よく加熱して食べましょう。

- ・調理前に必ず手洗いを行いましょう
- ・生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ入れましょう
- ・食材を中心までよく加熱しましょう

