



# 保健のページ



## 【安全に自転車に乗りましょう】

京都府警察によると、自転車事故で亡くなられた方の半数以上は頭部に怪我をしています。ヘルメットを着用していなかった場合の致死率は着用していた場合の約2倍となっています。

令和5年4月より、自転車に乗るときのヘルメット着用は努力義務となりました。安全性を示す、SGマークやJISマークなどのついたヘルメットを選び、大人も子どもも安全に自転車に乗りましょう。

また、子ども乗せ自転車を利用されている方は、チャイルドシートに子どもを乗せたまま自転車から離れないように注意しましょう。突然なにかが追突したり、強風で倒れたりなど、自転車ごと転倒し怪我を負うことがあります。

## 【食中毒に注意しましょう】

暑い日が多くなり、食中毒注意報が発令されることも多くなってきました。

食中毒予防の三原則は「つけない 増やさない やっつける」となっています。

- つけない …手洗いや、調理器具の洗浄、消毒
- 増やさない…適切な温度でも保管、調理後はすみやかに食べる
- やっつける…加熱殺菌

## ご家庭でも出来る食中毒予防のポイントとして

### ●お肉はよく焼いて食べよう

細菌やウイルスははじめからお肉についていることがあります。新鮮であったとしても、生や生焼けのお肉を食べると食中毒を起こすことがあります。特に子どもは抵抗力も大人に比べると弱いので、注意が必要です。細菌やウイルス、寄生虫は熱により死滅するので加熱をしっかりと行うことで食中毒は防げます。お肉の内部まで白っぽく色に変化したことを確認しましょう。

また、調理器具も生肉を扱った箸やトングには病原菌が付着しています。焼けたお肉を扱う箸やトングは別のものを使いましょう。

### ●調理する順番に気を付けよう

お肉を切ったあとのまな板や包丁、お肉を触った手にも病原菌が付着しています。そのままきれいに洗わずに加熱せずに食べるもの(サラダなど)を調理すると、二次汚染が起こり、食中毒が発生します。

調理の順番にも注意して食中毒を防ぎましょう。

### ●食事は長時間室内に放置しないようにしましょう

作った料理は、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる方が良いですが、残ってしまったときには、清潔な容器で保存をしましょう。温め直すときには十分に加熱します。

### ●お弁当にも一工夫してみよう

お弁当は中身が冷めてから蓋をするようにしましょう。汁気の多いものは菌が繁殖しやすいので避けます。保冷剤を活用したり、クーラーバックも活用してみましょう。

参考：京都府警察 HP/厚労省 HP 看護師より

