



# かんごちゃんだより



企画編集 看護師 橋本薫枝 2025.9.1

9月に入ってから涼しさはあるものの、日中はまだ暑さを感じる日もあります。気温が高い時期は

食品が傷みやすく食中毒の発生も多いので、油断せずに対策をしましょう！

## 食中毒について

### ☆食中毒予防の3原則☆

①【食中毒菌を「つけない」= 洗う・分ける】

・こまめに手を洗い、調理器具もその都度洗ったり熱湯消毒する

②【食中毒菌を「増やさない」= 低温で保存】

・10℃以下で増殖がゆっくり、マイナス15℃以下で増殖が停止する

・購入後の食材や惣菜は、できるだけ早く低温保存する

③【食中毒菌を「やっつける」= 加熱処理】

・ほとんどの細菌やウイルスは焼く、茹でるなどの加熱によって死滅する

## ～インフルエンザの予防接種について～

10月になるとインフルエンザの予防接種が各医療機関で開始されます。

日程が決まったら後日お知らせしますので接種するかどうか確認しておい

てください。合わせて健康診断の日程もお知らせしますのでよろしくお

ねが  
願います。