

職員皆さんのコロナワクチン接種が無事終了し安堵しています。
ワクチン接種による抗体保有率は高いですが 100%ではないことと、抗体が付きにくい方もいます。また、国民全体の抗体保有率が6割以上ないと集団免疫が獲得できないため、感染対策は継続でお願いします。

これから、また暑い季節を迎えますが、その中でのマスク着用による熱中症対策と食中毒対策を怠らないようにしましょう。



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

● マスクの着用について

飛沫拡散防止予防で着用をお願いしていますが、着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度上昇など身体に負担がかかります。

そのため、高温・多湿といった環境下では熱中症のリスクが高まります。

対策：屋外で人と人の距離が少なくとも2m以上を確保できればマスクを外すようにしましょう。

屋内でも周囲との距離が十分にとれていれば、一時的に外して休憩しましょう。

外したマスクは、環境に触れないようにティッシュペーパーに挟んで保管するとよいです。

マスクを着用する場合は、こまめに水分補給をこころがけましょう。



● エアコンの使用について

一般的な家庭のエアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策には冷房時でも窓を開放し、換気扇によって換気を行う必要があります。**換気により室内温度が高くなりがちなので、温度設定を下げるなどの調整をしましょう。また、カビが発生しやすいので清掃点検を怠らないようにしましょう。**

食中毒予防の原則と対策のポイント

● 原因は「細菌」「ウイルス」

細菌は温度や湿度条件がそろくと食べ物の中で増殖し、それを食べることで食中毒を発症します。ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。この6月～8月に多いのが、腸管出血性大腸菌やカンピロバクター、サルモネラ属菌です。

● 食中毒予防の原則

原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

1. 洗う 2. 低温で保存 3. 加熱処理

● 食中毒を防ぐ6つのポイント

食品を取り扱う際の**手指衛生の徹底**を図る

1. 買い物

消費期限を確認し肉汁や魚汁が他の食品に付かないようにする

2. 保存方法

冷蔵庫（10℃以下）冷凍庫（-15℃以下）

3. 下準備

まな板使用時は魚肉製品と野菜製品が混在しないようにし、使用後は消毒する

4. 加熱調理

食材中心部を75℃で1分間加熱する

5. 食事時

清潔な食器を使用し、調理後は2時間以内に摂取する

6. 残った食品の管理

清潔な容器に保存し食べる際は加熱、あやしいと感じたら捨てる

