

しよくちゆうどく じぶん まも じゅもん
 コワ〜い食中毒から自分を守る呪文だよ！
 こえ だ おぼ
 声に出して覚えよう！

ピカピカヒエヒエアツアツ

ピカピカバリアで
菌をつまらさない！



ヒエヒエビームで
菌をふがさない！



れいぞうこ
 冷蔵庫は
 あ 開けたらすぐに
 閉めるのじゃ！

せっけんを
 あわだ
 よく泡立てて
 あら
 て手を洗うのじゃ！



アツアツソードで
菌をやっつける！

にく は ナマで 食べてはいかんぞ！



※火を使う時は必ず大人と一緒にね



しよくちゆうどく おも 食中毒かな？と思ったら

- ✓ げり ひんぱん きも わる く かえ は しょうじょう
 下痢で頻りにトイレに行く、気持ちが悪い、繰り返し吐くなどの症状がでたら、
 かかりつけのお医者さんに相談しましょう。
- ✓ しよくちゆうどく げんいん ちよくぜん しよくじ かぎ
 食中毒の原因は直前の食事とは限りません。
 しょうじょう なが じかん
 症状がでるまでに長い時間がかかることもあります。

もっと詳しく
 知りたい方はコチラ
 「食中毒ずかん」



東京都福祉保健局