

マンガで知ろう **食中毒** に気をつけよう

つけない

- ・手洗い
- ・器具を洗う、消毒する

ふやさない

- ・正しい温度で保存
- ・作ったらできるだけ早く食べる

やっつける

- ・加熱殺菌
- ・中まで火を通す

食中毒予防の3原則

食中毒に気をつけようね

食中毒は「細菌」と「ウイルス」でおこります。

とくに「細菌」が原因の食中毒は、夏に多くなります。

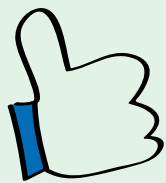
- 料理をする前と食べる前は、かならず手を洗いましょう。
- 肉や魚、おそうぎいは、なるべく早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても、早めに食べましょう。
- まな板や包丁などは、使うたびに洗剤できれいに洗い、熱いお湯で消毒しましょう。
- 肉料理は中までしっかり火を通しましょう。目安は75℃で1分以上です。
- 食べ物が少しでもおかしいと思ったら、食べなくて捨てましょう。

出典：厚生労働省HP (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkouiryu/shokuhin/syokuchu/index.html>) を引用し、JITCOが作成

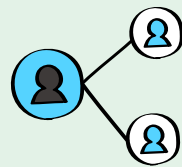
「とも」は日本での生活に役立つ情報や日本語を勉強するためのヒントなどをやさしい日本語で発信しています。

(<https://www.jitco.or.jp/ja/tomo/>)





SNS をつかうとき ～マナーをまもって～



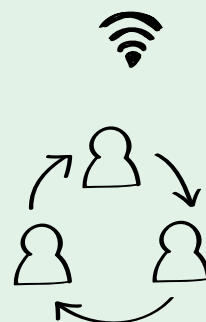
SNSは、インターネットで人とつながり、情報を共有するサービスです。友だちや知っている人と話したり、自分の好きなことを発信したり、同じ趣味の人とつながることもできます。たとえば、LINE、Facebook、X、Instagram、TikTokがあります。SNSを気持ちよく使うためには、おたがいにマナーを守ることが大事です。また、自分が書いたことや出した情報には、責任があります。気づかないうちに、ほかの人をいやな気持ちにさせたり、トラブルになることもあります。



インターネットをつかうときの7つのルール



- 1 インターネットでも、ふだんの生活と同じルールやマナーを守りましょう。
- 2 ほかに人のプライバシーを大切にしましょう。
- 3 住所や名前などの個人情報への入力には十分注意しましょう。
- 4 IDやパスワードは、しっかり管理しましょう。
- 5 ほかに人のミスをあげさに言わないようにしましょう。
- 6 メッセージを送る前に、もう一度よく読みましょう。
- 7 直接言えないことは、書かないようにしましょう。



自分のアカウントでも、会社や個人がわかる写真や、会社の情報を出してはいけません。「だれも見えていない」と思っても、ほかの人に広がる可能性があります。ルールを守って、SNSを楽しく使いましょう。

出典：警視庁 HP (https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/cyber/notes/rule_manner.html) を引用し、JITCO が作成

とも

2026年7月 夏季号

2026年7月1日発行

発行

公益財団法人 国際人材協力機構 (JITCO)

総務部広報室

〒108-0023

東京都港区芝浦 2-11-5

五十嵐ビルディング

03-4306-1166 (ダイヤルイン)

<https://www.jitco.or.jp/>

電話

JITCO ホームページ



jitco.official



@jitco_official