



夏は細菌性食中毒に注意！

食中毒は、カンピロバクターやサルモネラ、腸管出血性大腸菌などの細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

その中でも、夏は細菌が原因となる食中毒が多い時期です。

細菌性食中毒予防の3原則は「細菌を食べ物に付けない」、「食べ物に付着した細菌を増やさない」、「食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける」です。

食中毒を防ぐ6つのポイント

食中毒は、毎日食べている家庭の食事でも発生しており、発生する危険性がたくさん潜んでいます。6つのポイントを確認し、食中毒を予防しましょう。

point 1
食品の購入

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはごまめに捨てる

ごまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

井戸水を使っていたら水質に注意

point 4
調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

7月の事業案内

| 事業名 | 日 | 時間 | 場所 | 対象 |
|----------------------|-----------|---------------------|-----------|---|
| 乳幼児健診 | 10 (水) | 個別通知を確認 してください | 中央公民館 | R 6. 2～R 6. 3月生 R 5. 8～R 5. 9月生 R 4. 11～R 4. 12月生 |
| ぷらっとサロン (助産師さんの回) | 12 (金) | 10:00～11:30 | 子育て支援センター | 妊娠中の方、お子さんをお持ちの方 どなたでもどうぞ |
| ヘルシーティース 事業 | 18 (木) | 8:40～9:00 (受付時間) | 中央公民館 | 1～4月生の 1歳から4歳になるまでの児 |
| 人間ドック | 25 (木) | 個別通知を確認 してください | 最上検診センター | 清水一、清水二、清水三の男性 赤松の女性 |
| 定期健康相談 | 30 (火) | 9:00～9:30 | 中央公民館 | どなたでもどうぞ |

☆☆ 7月のドック結果報告会☆☆

| 日 | 時 | 場 所 | 健診の日にち |
|--------|-------------|------------|-----------------------|
| 22日(月) | 9:00集合 | 大坪生涯学習センター | 6/19実施の方 |
| | 9:45集合 | 作の巻公民館 | 6/19実施の方 |
| | 10:30集合 | 上竹野公民館 | 6/19実施の方 |
| | 13:30集合 | 塩公民館 | 6/19実施の方 |
| | 14:15～14:45 | 中央公民館 | 6/19実施の方 |
| 30日(火) | 9:00～9:30 | 中央公民館 | 6月中に受けてまだ結果を受け取っていない方 |

☀ ☀ ☀ ☀ 熱中症に注意しましょう ☀ ☀ ☀ ☀

気温が上がるこの時期は熱中症対策も大切です。

① 暑さを避ける

- * 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- * 遮光カーテンやすだれ、打ち水を利用
- * 外出時は日傘や帽子を着用
- * 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- * 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

② こまめに水分を補給する

- * 室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給

注意！

1. 暑さは人によって感じ方が異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調変化に気をつけましょう。

2. 室内でも熱中症予防を

暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調節しましょう。

3. 高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の方です。

65歳以上になると暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能が低下しやすくなり、また、子どもは体温の調節機能がまだ十分に発達していないので注意が必要です。



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう