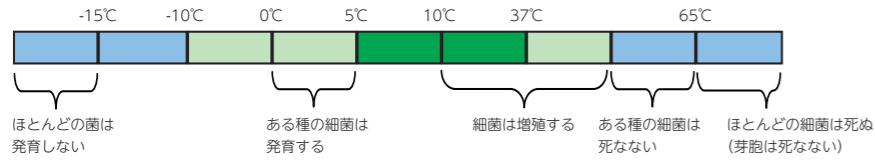


温度と細菌の繁殖関係



冷蔵庫で10℃以下で保存すると、ほとんどの菌は増えるスピードが遅くなり、-15℃以下(冷凍庫)では活動がストップします。しかし、菌が死ぬわけではありません。そのため冷蔵庫や冷凍庫を過信せず、早めに食べきるようにしましょう。また、一度解凍した食品は1回で食べきり、再び保存しないようにしましょう。

- ① 症状の現れた時期、最近食べたもの、便の様子、一緒に食事をした人の様子などを伝えます。
- ② 診断を受けるまで、市販薬を飲まないでください。
- ③ 原因と思われる食品、あるいはその包装紙や空いた容器などをとっておきましょう。

病院を受診するときのポイント
 ① 症状の現れた時期、最近食べたもの、便の様子、一緒に食事をした人の様子などを伝えます。
 ② 診断を受けるまで、市販薬を飲まないでください。
 ③ 原因と思われる食品、あるいはその包装紙や空いた容器などをとっておきましょう。



食中毒予防のポイント
お弁当を作る場合

- ・お弁当は必ず当日に作ります。
- ・作る前、食べる前にはよく手を洗います。
- ・おにぎりは素手でなく、ラップを使用して握りましょう。
- ・半熟卵や生魚はやめ、完全に火を通したものを十分に冷ましてから詰めます。
- ・お弁当は涼しいところで保管し、早めに食べましょう。

バーベキューなどをする場合

- ・食品は、中心部まで十分に加熱して食べましょう。
- ・「焼くときの箸」と「食べるとき」の箸は区別してください。

ポリオ予防接種
 ポリオの集団予防接種を実施します。
ポリオとは 一般的に小児まひと呼ばれ、手足の麻痺が現れる病気です。
受け方 1回の服用では十分な免疫が得られません。生後3カ月〜9カ月未満の間に、6週間以上の間隔をあけて、必ず2回服用してください。
持参品
 ・母子健康手帳(忘れると接種ができません)
 ・予診票(ない場合は、接種前日までに母子健康手帳を持参して、健康推進課または各総合支所でご取得ください。)

その他の注意
 ・冊子予防接種と子どもの健康をよよく読み、理解したうえで受けましょう。
 ・下痢がひどいとワクチンの効果が弱まるので延期しましょう。
 ・接種を受ける子どもの健康状態をよく知っている保護者が同伴してください。
 ・予防接種を受けた後30分間は、急な副反応が起こることがあるので、会場で観察をお願いします。
 ・接種後に他の種類の予防接種を受けるときは、必ず4週間

5月の健康情報
 ☎096(385)3300(24時間)
 月:うおの目
 火:虐待をなくすために
 水:多重人格障害
 木:口唇・口蓋裂の矯正歯科治療について
 金:家庭でできる子供の視力チェック
 土/日:ヒブってなあに?

問い合わせ先 健康推進課
 ☎(25)7219

旭志地区 5月18日(火)
泗水地区 5月26日(水)
菊池地区 6月8日(火)
七城地区 6月15日(火)
 午後1時30分〜午後2時

対象者 実施日に生後3カ月〜90カ月未満(7歳6カ月未満)の乳幼児
 ※対象地区を決めています。都合の悪い人は、他の地区でも受けることができます。
 ※駐車場の混雑が予想されまます。運転マナーを守り、事故のないようにしましょう。市役所の駐車場も利用できます。

献血ご協力ください!
とき 5月24日(月)
 午前9時30分〜午前11時
 正午〜午後4時
ところ 菊池市役所正面玄関前
内容 400ml 献血
持参物 運転免許証などの身分証明書、また献血カードを持っている人は一緒に持参してください。

歯ツピーキッズ
3歳児健診時「むし歯なご」の子
 3月17日(水)に泗水会場で、3月26日(金)に菊池会場で行われた3歳児健診の結果、むし歯がなかった子どもを紹介いたします。(敬称略)

泗水会場
 堤 結衣花 (酒) 富の原台
 福原 ゆず (酒) 富納
 古庄 里菜 (酒) 永

菊池会場
 池田 美月 (菊) 柿木平
 岩下 貴哉 (菊) 下長田
 北野 徹志 (菊) 北宮
 北原 雅斗 (菊) 花房台
 竹下 妃華 (菊) 高野瀬
 永田万優香 (菊) 西正観寺
 松岡 結 (菊) 東原

健康だより

行楽シーズンの食中毒予防



運動会やハイキングなど、お弁当を作ったり、屋外で食事をする機会の多い季節になりました。気温が高くなると食中毒が起こりやすくなるので、食品の取り扱いには注意が必要です。食中毒を防ぐため、食品の衛生的な取り扱いを心がけましょう。

問い合わせ先
 健康推進課健康推進係
 ☎(25)7219

- 調理器具のお手入れ方法**
ふきん
 使用後は煮沸消毒を行い、日光でよく乾かします。定期的に塩素系の漂白剤につけて殺菌します。
まな板
 表面の傷に細菌が入り込んでいますので、しっかりとすり洗いをします。熱湯をかけて消毒し、日光でよく乾かします。定期的に塩素系の漂白剤で殺菌しましょう。

- その1 食中毒菌を付けない**
 ① 調理をする前、生肉・魚を扱う前後、食事の前、食品を保存する前などは、しっかりと手を洗きましょう。
 ② 調理器具(まな板、包丁など)は、使用前後に熱湯消毒をしましょう。
 ※まな板は生食用と肉・魚用に分けて使うと良いです。
 ③ タオルやふきんなどは清潔なものを使用しましょう。
 ④ ゴミはこまめに捨てましょう。
 ⑤ ゴキブリ・ネズミなどの侵入防止や駆除をしましょう。
 ⑥ 井戸水は定期的に水質チェックをしましょう。

期限表示(消費期限と賞味期限の違い)

表示名	対象となる内容	表示方法	対象となる食品
消費期限	おおむね5日以内で劣化する食品	年月日	食肉、生かき、生めん類、弁当、惣菜、調理パンなど
賞味期限	製造後3カ月以内、品質を保つことができる食品	年月日	清涼飲料水、食肉製品、魚肉ハム・ソーセージ
	3カ月を超えて品質保持できる食品	年月日(年月も可)	冷凍食品、即席麺、マーガリン、乳製品など
	表示省略できる食品	必要なし	酒類、アイスクリーム類などの多数年以上保存可能な食品

- その2 食中毒菌を増やさない**
 ① 期限表示を確認し、新鮮な食品を買いましょう。
 ② 買い物時、生鮮食品や冷凍・冷蔵食品は早く持ち帰りましょう。
 ③ 食材は適当な量を買って、早めに使いきりましょう。



- その3 食中毒菌をやっつける**
 ① 中心部分の温度が75℃で、1分以上加熱しましょう。
 ② 温め直しも十分に加熱しましょう。
 ③ 冷蔵庫は10℃以下にするなど、冷蔵保存は確実にしましょう。
 ④ 冷凍庫は-15℃以下にして、扉の開閉頻度は最低限にしましょう。
 ⑤ 食品を冷蔵庫に詰め込みすぎず、7割程度にしましょう。
その4
 ④ 調理した食品は、長時間室温に放置せず、早めに食べてしまいましょう。
 ※時間が経ちすぎたものは口にしないようにしましょう。
 ※長時間経過した仕出し・弁当類、結婚式などの折り詰めのおすそわけには特に注意が必要です。