

上手な手洗い方法

手洗いは食中毒予防にとって重要なポイントです。もう一度見直してみましょう。



流水で洗い、せっけんをつけてよく泡立てる

手の甲を伸ばすように洗う

手を組むように洗う

親指はねじるように洗う

指先を立ててしわの間も洗う

流水でよく流し、清潔なタオルで拭く

もし食中毒になってしまったら……

食中毒の症状は、初期症状が軽くても急激に変化することがあるため、食中毒かなと思ったら早めに病院で診てもらいましょう。

健康だより

行楽シーズンの食中毒予防

運動会や遠足など、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掛けましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

食中毒予防の3原則

その1 食中毒菌をつけない

- ① 調理をする前、生肉・魚を扱う前後、食事の前などは、しっかり手を洗いましょう。
- 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安全です。
- ③ タオルやふきんなどは清潔なものを使用しましょう。
- ▼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、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しょう。熱湯をかけて消毒し、定期的に塩素系の漂白剤で殺菌しましょう。
- ・包丁 柄の部分、刃の付け根の部分も念入りに洗います。
- ・スポンジ・たわし よくすすいで洗剤を落とし、熱湯をかけて消毒しましょう。

その2 食中毒菌を増やさない

- ① 肉・魚・野菜などの生鮮食品は、新鮮なものを購入しましょう。

その3 食中毒菌をやっつける

- ① 加熱して調理する食品は、十分に加熱しましょう。目安は中心部の温度が75℃（2枚貝などノロウイルス汚染のおそれがある食品の場合は85℃）
- ② 表示のある食品は消費期限などを確認しましょう。
- ③ 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。
- ④ 冷凍・冷蔵の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷凍庫や冷蔵庫に入れます。冷気の循環が悪くなるため、食品は詰め過ぎないようにしましょう。目安は7割程度です。
- ⑤ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は氷点下15℃以下に保ちましょう。細菌の多くは10℃以下で保存すると増殖がゆっくりとなり、氷点下15℃以下では停止します。しかし細菌が死ぬわけではありません。冷蔵庫や冷凍庫を過信せず、早めに使い切るようにしましょう。
- ⑥ 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。
- ⑦ 時間が経ち過ぎているときや、ちよつとでも怪しいと感じたときは口に入れないようにしましょう。

歯ッピークッズ

3歳児健診時「むし歯なっし」の

2月15日・22日の歯科検診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介します。



（敬称略）
米川心響（菊） 下出田

未熟児養育医療の窓口が
県から市に変わります

4月1日から、未熟児養育医療の申請窓口が県から市に変わります。

未熟児養育医療とは 低体重などで生まれた赤ちゃんが指定医療機関に入院した場合に、医療の給付を行う制度です。

対象者 市内に居住する出生時の体重が2千g以下、または身体の発育が未熟のまま出生した子どもで、医師が入院養育を必要と認めた1歳未満の子

給付内容 診察・医学的処置・治療などの支給が受けられます（入院治療のみが対象）。ただし、健康保険法で対象としている医療が給付範囲となりますので、保険対象外のものについては除外されます。詳しくは健康推進課または各総合支所民生課へお問い合わせください。

食中毒予防のポイント

- ① お弁当は必ず当日に作りましょう。
- ② 作る前、食べる前には良く手を洗いましょう。
- ③ おかずなど、食品にはしっかりと熱を通し、十分に冷ましてから詰めましょう。
- ④ お弁当は涼しいところで保管し、早めに食べましょう。
- ⑤ パーベキューなどをする場合
- ① 肉は中心部まで十分に加熱して食べましょう。
- ② 汚染を防ぐため、「焼くときの箸」と「食べるときの箸」は区別しましょう。
- ③ 生肉は日の当たる場所に置かず、保冷ボックスなどに入れましょう。



- で、1分間以上加熱することです。
- ② 温め直しも中心部まで十分に加熱しましょう。味噌汁やスープなど沸騰するまで加熱しましょう。
- ③ 電子レンジを使う場合、熱の伝わりにくいものはときどき混ぜることも必要です。
- お弁当を作る場合**
- ① お弁当は必ず当日に作りましょう。
- ② 作る前、食べる前には良く手を洗いましょう。
- ③ おかずなど、食品にはしっかりと熱を通し、十分に冷ましてから詰めましょう。
- ④ お弁当は涼しいところで保管し、早めに食べましょう。
- ⑤ パーベキューなどをする場合
- ① 肉は中心部まで十分に加熱して食べましょう。
- ② 汚染を防ぐため、「焼くときの箸」と「食べるときの箸」は区別しましょう。
- ③ 生肉は日の当たる場所に置かず、保冷ボックスなどに入れましょう。
- 福島達也（菊） 下出田
小林哲成（菊） 北宮
赤星皇志郎（菊） 野間口
川口樹（菊） 龍門1区
村上千帆（菊） 榎方
菊川乃愛（菊） 遊蛇口
上野ひなた（菊） 村田
田村心愛（菊） 亘
前田花音（菊） 北宮
高木馨（菊） 袈裟尾
Eenshall Chantal Mabalay（菊）
Hayley（菊） 伊倉
畑美瑠（菊） 鳳来
析原梨々愛（菊） 間所
前田敏樹（菊） 流川
宮川人（菊） 下水次
藤野愛未（菊） 小原
岩崎真翔（菊） 久米二
麻生菜々美（菊） 富の原二
安武悟（菊） 泗水佐野
田尻美良咲（菊） 富の原中央
坂本光瑠（菊） 糖泉
荒木利（菊） 永
永田鈴（菊） 永出分
坂井菜（菊） 富の原中央
宮本翔太（菊） 高江
- むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。特に子どもが磨いた後の「仕上げ磨き」が大切です。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。