

食中毒を予防しましょう 食中毒は家庭での対策が大切です



暑い日が続く、食中毒の起こりやすい季節となりました。食中毒は、細菌やウイルスに汚染されたものや有毒物を飲んだり食べたりすることによって起こります。主に腹痛・下痢・嘔吐といった急性胃腸炎の症状が現れますが、時には命に関わることもあり油断できない病気です。

食中毒というと、飲食店等での食事が原因と思われるがちですが、家庭の食事でも多く発生しています。食中毒の原因は身の回りのあらゆるところに存在します。特に夏場は細菌の発育しやすい時期ですのでこれからの季節、食中毒に十分注意しましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係 ☎(25)1111

食中毒予防の ポイントは6つです

- ① 食品の購入
- ② 家庭での保存
- ③ 下準備
- ④ 調理
- ⑤ 食事
- ⑥ 残った食品

ポイント1 食品の購入

肉、魚、野菜などは新鮮な物を購入しましょう。
消費期限などを確認し、購入しましょう。
肉汁や魚などの汁が他の食品につかないよう分けて包みましましょう。
冷蔵や冷凍など温度管理の必要な食品は最後に買い、早めに持ち帰りましょう。

ポイント2 家庭での保存

食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
この時に、購入した食品を直接床に置かないようにしましょう。
冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、

ポイント5 残った食品

食卓につく前に手を洗いましょう。
作った料理は出来るだけ早く食べましょう。
残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
残った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。少しでも怪しいと思ったら、口に入れないようにしましょう。
残った食品を温め直す時も十分加熱しましょう。めやすは75℃以上です。
味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。

ポイント4 調理

解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。
また、水を使って解凍する場合には、ポリ容器等に入れましょう。
包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水でよく洗いましょう。
包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけましょう。たわしやスポンジは煮沸したり、漂白剤につけると消毒効果があります。
肉や魚を切った後、まな板や包丁を洗わずに果物や野菜を切るとはやめましょう。
十分洗って熱湯をかけたのち使うことが大切です。
包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々に使い分けるとさらに安全です。
ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。
冷凍食品は料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。
解凍した食品を再冷凍したりすると、食中毒菌が増殖しやすくなります。
冷凍食品などを室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。

電子レンジを使って料理をする場合は、専用の器具を使いましょう。
調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。
菌は室温でも15〜20分で2倍に増えます。
刺身などは食中毒の原因となりやすいので、夏場は十分注意しましょう。

歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

5月9日(水)に泗水会場で、5月25日(金)に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)

- 泗水会場**
- ひがし 穂香 (㊟ 福本一)
 - たかき 勇汰 (㊟ 桜山五)
 - なかやま 裕樹 (㊟ 富の原中央)
 - みぎた 彩 (㊟ 富出分)
 - あらか 真穂 (㊟ 永)
 - おかざき 大 (㊟ 南住吉)
 - なかた 大輝 (㊟ 桜山一)
 - まつうら 蓮 (㊟ 東原団地)
 - さわだ 奈苗 (㊟ 井戸方)
 - なかしま 紅 (㊟ 富出分)
 - ふじもと かい 藤本海葵 (㊟ 田吹)
 - とくなが こうせい 徳永光星 (㊟ 竹の下)

- 菊池会場**
- ふじせみ さき 藤瀬美咲 (㊟ 高野瀬)
 - さしき のたか のり 榎敷野孝紀 (㊟ 鳳来)
 - いけべ あやね 池辺綾音 (㊟ 上西寺)
 - すずき さくら 鈴木さくら (㊟ 木柑子)
 - にしな かまゆき 西中舞雪 (㊟ 花房台)



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。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。
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。

これがじょうずな 手の洗い方



1. 手をぬらして石けんをつけ、手のひらをもむようにしてじゅうぶんに洗う。
2. 手の甲、親指、指のつけ根、爪の先、指と指の間もていねいに洗う。
3. 手首まで洗ったら、よく流水ですすぐ。
4. きれいなタオルでしっかりふく。タオルがぬれたままだと細菌が増えやすいので注意!

タオルは、**自分専用**のものを**用意**しましょう

きれいな**ハンカチ**を持つのも**忘れず**に!

7割程度です。
冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は、マイナス15℃以下がめやすです。しかし、細菌が死ぬわけではないので、食品は早めに使い切りましょう。
肉や魚はビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫内の他の食品に汁がかからないようにしましょう。
肉や魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前後に必ず手指を洗いましょう。
せっけんを使い、流水で十分に洗い流すことが大切です。
食品を流し台の下に保存する場合は、水漏れなどに注意しましょう。
台所を見渡してみよう。
生ゴミは捨ててありますか？
タオルやふきんは清潔ですか？

ポイント3 下準備

