

# すこやかたより

めざせ!ハッピーライフあぐい21

保健センター  
通信

オアシスセンター1階  
TEL (48) 1111  
(内311・312)

## 食中毒に注意しましょう!

食中毒は飲食店などの外食だけでなく、家庭でも多く発生しています。食中毒の原因のほとんどが、細菌とウイルスによるものです。

食品に細菌やウイルスが付着していても、見た目や臭い、味に変化がありません。自分では気付くことができないため、普段から衛生管理に気を遣い、予防に努めることが大切です。食中毒は、ひどい時には命に関わる危険性もあります。食中毒予防の3原則を守り、食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防の3原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

### つけない

- こまめに手を洗う（調理前、食事前、生の肉や魚卵を取り扱う前後など）
- ※ 水で洗うだけでは細菌やウイルスは取り除けません。せっけんを使って丁寧に洗いましょう。
- まな板や包丁を肉用、野菜用などと、食品ごとに使い分ける。
- 食品は、密閉容器に入れたり、ラップをかけたりして保管し、肉汁などが他の食品につかないようにする。

### 増やさない

- 細菌は時間とともに増えるので、買って来た食

品、調理した食品は、長い時間放置せずなるべく早く食べる。

- 冷蔵庫や冷凍庫など低温の環境で保存する。ただし、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくり増殖するので、冷蔵庫を過信せず、なるべく早く食べるようにする。

### やっつける

- ほとんどの細菌やウイルスは、十分な加熱（一般的な目安は、75℃で1分以上）で死滅するので、加熱できる食品は十分加熱する。
- 調理器具（まな板、包丁、皿、スポンジ、ふきんなど）は、熱湯消毒などをし、しっかり乾燥させた清潔なものを使用する。

### 食中毒が疑われる時は

- すみやかに医師の診察を受けましょう。
- 自己判断で薬は飲まないようにしましょう。食中毒になると、下痢や嘔吐（おうと）がしばしばみられます。これは、体に入った毒素を外に出そうという自浄作用です。自己判断で下痢止めや嘔吐止めの薬を飲むのは避けましょう。
- 脱水を防ぐため、水分を十分補給しましょう。

## 「わくわく♪モグモグ教室」の参加者を募集!

「わくわく♪モグモグ教室」では、親子で一緒に簡単な料理を作って、楽しく食べます。今回のメニューはおやつでなく、食事を考えています。

託児もありますので、希望の方は申込時にお伝えください。  
(先着順・人数制限有)。

- 日時 10月8日(水)午前10時～午後0時30分
- 会場 保健センター（オアシスセンター内）
- 対象 就園前の幼児と保護者
- 講師 食生活改善推進員
- 費用 親子ペアで400円（1人増につき100円追加）
- 持ち物 エプロンと三角巾（子ども用と保護者用）、食器を拭くためのふきん、水筒（水分補給用）、母子健康手帳、筆記用具
- 定員 20組（定員になり次第締め切ります。）
- 申込期限 10月3日(金)
- 申し込み・問い合わせ先 健康介護課保健係 ☎(48)1111（内311・312）

