

これを守れば  
大丈夫!!

# 食中毒ばっちり予防法!

■問合せ 保健福祉課 ☎ 47・8007 丹南健康福祉センター TEL 51-0034

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生する危険性がたくさん潜んでいます。

家庭での食中毒の発生は、症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いため、風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡する例もあります。

家庭でできる食中毒予防の「6つのポイント」をしっかり押えて、家族の健康を守りましょう。

## 食中毒予防の3原則

食中毒菌を  
「つけない、  
増やさない、  
殺菌する!」

## 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

### ポイント1 食品の購入

- 肉、魚、野菜などの生鮮食料品は新鮮なものを選びましょう。消費期限のあるものは必ず確認してください。
- 購入したら、肉汁や魚などの水分がもれないよう、それぞれ別のビニール袋などに分け持ち帰りましょう。
- 生鮮食品など冷蔵や冷凍の温度管理が必要な食品の購入は、買い物最後のし、寄り道せずを持ち帰りましょう。

### ポイント3 下準備

- 調理や食事の前には、手を洗いましょう。肉、魚、卵などを扱った後や、動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつ交換をしたり、鼻をかんだりしたあとは必ず手洗いをしましょう。
- 包丁やまな板は、肉や魚を切ったあとに洗ってから熱湯をかけて消毒しましょう。
- 凍結している食品を室温で解凍するのは危険です。必ず冷蔵庫か電子レンジを使いましょう。使う分だけ解凍し、すぐ使いましょう。冷凍・解凍を繰り返すのは避けましょう。

### ポイント5 食事

- 食卓につく前に手を洗いましょう。
- 盛り付けは、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器にしましょう。

## 食中毒にかかった時は…

**医療機関で早めの受診!** 食中毒は、軽視は禁物! 重症化する前に早めに医療機関へ行くようにしましょう。

**ご家庭では…** 下痢やおう吐を繰り返した身体は、水分が不足し、脱水症状を起こしやすい状態にあります。スポーツドリンクなどを上手に活用しながら、水分補給と適量の塩分、糖分などの補給を心がけましょう。

### ポイント2 食品の保存

- 冷蔵や冷凍の必要なものは、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫・冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は7割程度です。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下が目安です。細菌が死ぬわけではないので、早めに使い切りましょう。

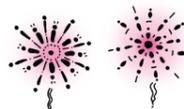
### ポイント4 調理

- 加熱するときは、食品の「中心部を75℃で1分間」を守りましょう。
- 調理を途中でやめて、そのまま室温で放置するのは危険です。必ず冷蔵庫に入れましょう。再び調理するときは十分に加熱しましょう。
- 調理前、調理後の食品は、室温に長く放置しないでおきましょう。



### ポイント6 残った食品

- 残った食品は、早く冷めるように浅い容器に小分けしましょう。
- 温め直すときは、75℃以上を目安に十分に加熱します。
- ちょっとでも怪しいと思ったら食べずに捨てましょう。



# 南条子育て支援センターだより

■問合せ 南条子育て支援センター TEL 47-2411

## 8月の主な活動

- 7日(木) 子育て教室  
「流行傾向にある感染症について」  
時間 10時30分～11時  
場所 ほやほやひろば(南条保育所内)  
講師 南越前町保健師
- 29日(金) 身体測定  
水あそびを楽しもう!  
(必ず着替えとタオルを持参してください)

## 8月の保育所開放日

- 13日(水) わらべの里保育園  
(ぴちゃぴちゃ水あそび)
  - 21日(木) 南条保育所  
南条第二保育所  
(水あそびをしよう)
  - 26日(火) 今庄保育所  
(水あそびをしよう)
  - 28日(木) 河野保育園  
(人形劇と一緒にみよう)
- ※水あそびには、着替えを持ってきてね!

## 子育てアドバイス

### 「叱りつけてばかりいると、子どもは「自分は悪い子なんだ」と思ってしまう」

- \* 人の気持ちを思いやることの大切さも学ぼう(親子で)
- \* あまりにも厳しいとかえって逆効果、やる気を失って前へ進めないこともある。

ドロシー・ロー・ノルト「子は親の鏡」より

## 8月は「電気使用安全月間」です

—経済産業省主唱による—

便利で安全な電気は、生活や産業になくてはならないエネルギーですが、使い方をまちがえると、思わぬ事故につながります。

特に、夏季には電気による事故が多く発生しています。電気の安全を心がけましょう!

- **あなたのお家はだいじょうぶ?**  
日頃から電気安全を心がけましょう。
- **電気は無駄なく安全に使いましょ。**
- **不良の電気設備はすぐに直しましょ。**
- **お出かけのときには、スイッチを切りましょ。**

### 電気を安全に使う5つのポイント

- ① 漏電遮断器を取り付けて電気事故を防ぐ。
- ② アース線はしっかり取り付ける。
- ③ タコ足配線をやめる。
- ④ プラグをときどき点検する。
- ⑤ 取扱説明書にそった使い方を



IS09001 認証登録

北陸電気保安協会

## 放送大学 10月入学生募集中

放送大学は、正規の通信制の大学です。入学試験はありません。

全国で約9万人、県内では約670人の社会人、職業人の方が生涯学習、キャリアアップ、資格取得を目指して自宅で学んでいます。

詳しい資料を無料で送付しますので、お気軽にお問合せください。

### ■ 入学願書受付締切

8月31日(日)

### ■ 問合せ

〒910-0858  
福井市手寄1丁目4-1  
福井学習センター(AOSSA 7階)  
TEL 0776-22-6361  
FAX 0776-22-6431

<http://www.campus.u-air.ac.jp/~fukui/>