

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
「付けない、
増やさない、
やっつける」

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は、買い物の最後に購入し、寄り道せずに持ち帰りましょう。

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、鼻をかんだりした後は必ず手洗いをしましょう。
- 包丁やまな板は、肉や魚を切った後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。

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。冷凍しても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85℃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しょう。
- ちょっとでも怪しいと思ったら食べずに捨てましょう。

食中毒にかかった時は…

医療機関で早めの受診! 食中毒の軽視は禁物! 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。

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、水分補給と適当な塩分、糖分などの補給を心がけましょう。

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 今庄子育て支援センターわかば ☎ 45-0788

7月の主な活動

【南条・今庄子育て支援センター合同】

- 2日(金) 子育て教室(第3回ベビーマッサージ)
時間 10時~11時30分
場所 南条保健福祉センター
※バスタオルを1枚持って来て
ください。

【南条子育て支援センター】

- 13日(火) 出前食育講座
時間 10時~11時30分
場所 南条保健福祉センター
講師 食生活改善推進員
- 16日(金) うちわを作ってみませんか?
時間 10時~11時30分
場所 南条保健福祉センター
参加料 50円(材料費)

26日(月)~30日(金)

水あそび用のおもちゃを作ろう

【今庄子育て支援センターわかば】

- 21日(水) ゼリーを作ろう
時間 10時~11時30分
参加料 100円

7月の保育所開放日

- 3日(土) 南条保育所(七夕まつり あそびにきてね)
- 〃 南条第二保育所(七夕まつり あそびにきてね)
- 8日(木) 河野保育園(人形劇 お話は何かな?)
- 10日(土) 今庄なないろこども園(なつまつり あそびにきてね)
- 17日(土) 湯尾保育所(夕涼み会であそぼう 花火を見よう)

■問合せ 保健福祉課
☎ 47-8007

あなたの心、疲れていませんか?

日常生活を送るうえで、誰もが職場や家庭などで様々なストレスを感じています。意識しなくても、知らず知らずのうちにたまっていくのがストレス。「だるさが続く」「やる気がでない」「眠れない」「会社に行くのが本当にイヤ!」など、あなたの心は疲れていませんか? 自分なりのストレス解消法を見つけて、ストレスと上手につきあっていきましょう。

ストレスと上手につきあうためのヒント

★睡眠、お風呂でストレス解消

1日の疲れを癒すには睡眠や入浴が欠かせません。早寝早起きの習慣をつけましょう。早朝に太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、リフレッシュします。また、入浴はぬるめのお湯で半身浴が効果的!

★趣味を楽しんでストレス解消

読書、映画鑑賞、ガーデニング、スポーツ、ドライブなど短時間でも自分が好きなことを楽しんで、気分転換しましょう。

★よく話し、よく笑いストレス解消

話すことや笑うことで気持ちは楽になります。友達、先輩、家族など自分の気持ちや考えを話せる人を見つけましょう。また、笑うことで心身ともに健康になります。大きな声で笑ってみましょう。

★考え方や受け止め方を変えてストレス解消

「なんとかなるさ」という気楽な気持ちで、何事にもプラス思考で取り組みましょう。また、自分一人で解決できないと思ったら周りの人に助けを求めましょう。

心の健康度自己チェック

最近(この2週間)のあなたの気分について「はい」「いいえ」で答えてください。

| | | |
|------|--------------------------------|--------|
| A項目 | 1 毎日の生活に充実感がない。 | はい・いいえ |
| | 2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。 | はい・いいえ |
| | 3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。 | はい・いいえ |
| A'項目 | 4 自分が役に立つ人間だと思えない。 | はい・いいえ |
| | 5 ひどく疲れを感じる。 | はい・いいえ |
| | 6 よく眠れなかったり、眠りすぎることがある。 | はい・いいえ |
| B項目 | 7 死について何度も考えることがある。 | はい・いいえ |
| | 8 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。 | はい・いいえ |
| | 9 最近、ひどく困ったことやつらいと思ったことがある。 | はい・いいえ |

「はい」がA項目(1~5)で2つ以上、A'項目(5・6)で1つ以上、B項目(7・8)で1つ以上、C項目(9)に該当した場合は、心の健康に対する注意が必要です。専門の医師や相談員に相談しましょう。