

食中毒予防の3原則 付けない・増やさない・やっつける

◆行楽シーズンを楽しむために食中毒予防を

気候がよくなり、遠足や運動会、自然を楽しむハイキングなどイベントが多い季節となりました。屋外でも食事をする機会も増えると思います。

しかし、この時期は、気温も上昇してきますので、細菌性の食中毒が発生しやすくなります。食品を適切に取り扱い、食中毒を未然に防ぐことが大切です。

◆お弁当を作るときは

お弁当は、食べる当日に作りましょう。お弁当を作る前には、しっかりと手を洗い調理します。

話のあゆみだより 食中毒

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
木村 真澄 保健師

この時期は、気温も上昇し細菌性の食中毒が発生しやすくなります。食品を適切に取り扱い、食中毒を未然に防ぐことが大切です。食品の取り扱いには注意し、食中毒予防の3原則で食中毒を未然に防ぎましょう。

食品は中心部までしっかりと加熱し、十分に冷ましてから、清潔な箸で弁当箱に詰めましょう。お弁当の保管は、涼しいところで保管し、早めに食べるようにしましょう。

また、食べ残しの食品は、思い切って捨てましょう。冷蔵庫に入れておくから大丈夫などと、冷蔵庫での保管を過信しては危険です。

◆バーベキューなどをするときは

生肉には、O・157、カンピロバクター、サルモネラなどの食中毒菌が付いている可能性がありますので、調理する際は、特に注

意が必要です。主な症状として、下痢(げり)や嘔吐(おうと)などの胃腸症状を起こします。

食中毒菌を広げないためにも、生肉と野菜は別々に盛り付けましょう。

また、「焼くときの箸」と「食べるときの箸」は区別しましょう。「焼くときの箸」と「食べるときの箸」を同じにすると食中毒菌を体内に入れることになり、食中毒を起こしてしまいます。

生肉の食中毒菌のほとんどが十分に加熱することで死滅します。肉は、中心部まで十分に加熱して食べましょう。

◆ハイキングや魚釣りをするとき

有毒植物やフグなどの自然毒による食中毒も、毎年発生しています。平成28年には県内でも、ニラと

間違え水仙を食べ食中毒を起こす事例が発生しています。平成29年には、フグを食べて食中毒を起こす事例も報告されています。有毒植物や自然毒による食中毒も起こりやすいので、見慣れない野草やフグなどの素人調理はしないようにしましょう。

開花の時期が11月から翌年4月くらいまでの水仙は、ニラやノビルと間違いやすく、食べると嘔吐(おうと)・頭痛や血圧低下などの症状が現れます。水仙で食中毒が発生する事例も全国で多く報告されています。身近に見られる植物ですので注意が必要です。

◆食中毒予防の3原則を守りましょう

これから、ますます気温が上昇し食中毒の発生も増えてきます。食品の取り扱いには注意し、食中毒予防の3原則「菌を付けない」「菌を増やさない」「菌をやっつける」で、食中毒を未然に防ぎましょう。

◆食中毒に関する情報

食中毒に関する情報は、厚生労働省のホームページでも公開されています。

▼厚生労働省ホームページ

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_inyou/shokuhin/syokuchu/index.html

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



井上 創太^{そうた}くん (1歳)

父・聖士さん 母・里香さん
(上早川一区)

ご飯いっぱい食べて
大きくなーれー

上村 莉音^{りおん}ちゃん (1歳)

父・鴻幸さん 母・理さん
(和田内区)

4兄妹、仲良く
いっぱい遊ぼうね♪



塚崎 湊翔^{みなと}くん (1歳)

父・弘樹さん 母・絵梨奈さん
(糸田区)

たくさん笑って、
すくすく大きくなあれ！



5・6月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

5月17日(木) 午前9時

6月21日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

5月17日(木) 午前10時

6月21日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

6月1日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

5月8日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

6月22日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

5月8日(火) 午後1時20分

Child-Care

5月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

9日(水) お誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

2日(水) こいのぼり作り

7日(月) 砂場遊び

9日(水) お誕生会(要予約)

11日(金) お絵かき

14日(月) 戸外遊び

16日(水) フォトフレーム作り

18日(金) ままごと遊び

21日(月) 小麦粉粘土遊び

23日(水) おやつ作り

25日(金) 春のお散歩

28日(月) 製作

30日(水) シール遊び

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

- 健康や福祉、介護、健康診断などに
関するご相談・お問い合わせ先
 - ・町総合保健福祉センター
 - ・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)
- ☎096-235-8711

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。