



# 保健師だより



## 食中毒を予防するために！

だんだんと暑くなってきました。ジメジメしてくると細菌の活動も活発になり食中毒を起こしやすくなります。無意識でしていた行動に危険が潜んでいるかもしれません。食中毒予防のための行動を振り返ってみましょう。

### 1. 食品の購入

- \* 生鮮食品は新鮮で正しく管理されている物を、消費期限などの表示を確認して新鮮な物を購入しましょう。
- \* 肉や魚の水分が漏れないようにビニール袋に入れ、早く持ち帰りましょう。

### 2. 家庭での保存

- \* 冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に管理しましょう。
- \* 入れる量は7割程度で余裕を持って。
- \* 温かい食品は冷ましてから入れましょう。
- \* 一度解凍したものは、再び保存しないようにしましょう。菌は冬眠しているだけで生きています。

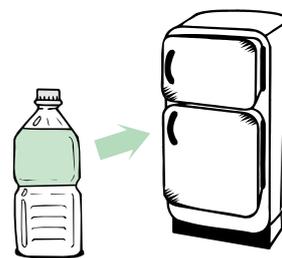
### 3. 調理前（下準備）

- \* 食材は洗えるものは流水でよく洗いましょう。
- \* 手、まな板、包丁など調理器具はこまめに洗いましょう。
- \* タオルやふきんはこまめに交換しましょう。



## あなたのその動作が食中毒を招いているかも！

フタの開け閉めができるペットボトル飲料は持ち運びにも便利で、飲んでそのまま室内や車内に放置したままというのを見かけます。ペットボトルは一度開封すると空け口から細菌やカビなどが侵入しやすくなり、食中毒の原因となる危険性があります。特に直接口をつけて飲むことで菌の侵入と繁殖の危険性が高まります。安全に飲むためには、開封後早めに飲んでしまうか、飲み切らないときはコップなどに移して飲んで、残りは冷蔵庫で保存しましょう。



## 個別健診がはじまります

7月から、大間病院での個別健診がはじまります。対象は、40歳以上の方で、村の集団健診を受けられなかった方です。春の集団健診の申し込みの時点で個別健診を申し込んだ方には「個別健診受診券」をお渡しします。この受診券を見ながら、各自で大間病院に予約してください。

今後受診を希望される方は、住民福祉課福祉・健康づくり部門までご連絡ください。矢越・磯谷地区の方は、10月の集団健診が終わってからの受付になりますので、ご了承ください。

## 2歳6ヶ月児歯科検診 むし歯ゼロでニコニコ笑顔



宮澤 りんた 倫太くん（矢越）

## 育児サークルで心も体もリフレッシュ!!

5月からぼぼらす（旧保育所）を会場に、入所前のお子さんとお母さんが集まり、情報交換をしながら交流を深めています。7月23日（月）は、あすなる（高齢者生活福祉センター）を会場に講師を招きベビ योगを行います。

定数になり次第しめ切らせていただきますので、7月10日（火）までに申し込みください。

【お問合せ】内田 ☎ 090-4313-4653