

一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう



健康とわだ21

食中毒を予防しよう！

夏は食中毒が発生しやすい季節です。特に腸炎ビブリオ菌による食中毒は7月から9月にかけて多く発生するので、食品の取り扱いなどに注意し、予防を心がけましょう。

生食材の購入について

- ▶表示（生食ができるものは表示があります）を確認して、最後に購入し、氷を入れてもらう。
- ▶持ち帰り際にはビニール袋に入れ、他の食品に汁がつかないようにする。

保存について

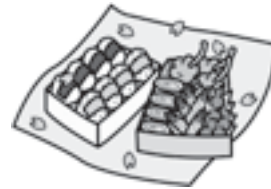
- ▶持ち帰ったら密閉容器に入れ、すぐに冷蔵庫（チルド室が有効です）に入れる。

洗浄・調理について

- ▶魚介類は水道水の流水で十分に洗浄する。
- ▶専用の包丁、まな板で調理し、使用後は洗浄、熱湯消毒をする。

食事について

- ▶食事の前には手洗いをする。
 - ▶調理後2時間以内に食べる。
 - ▶出先で出された食事は持ち帰らない。
- ※お弁当のおかずは加熱調理をし、保管するときは保冷剤を活用し、涼しい所に置きましょう。



■腸炎ビブリオ菌の特徴

- ▶海水中に生息し、魚介類に付着する。
- ▶室温で他の細菌より増殖が早い。
- ▶低温（4℃以下）と熱に弱い。
- ▶真水に弱い。



■腸炎ビブリオ食中毒の症状

下痢、腹痛、おう吐、発熱が見られる。

■対処方法

下痢、おう吐のときには水分を取り、薬は服用せず 医療機関で受診する。

両親学級のお知らせ

おなかの中で赤ちゃんが育つ約10カ月間は、お父さん、お母さんになるための大切な準備期間です。パートナーと妊娠中や産後のこと、子育ての基礎知識を学びましょう。

対象 妊娠中のご夫婦

とき 8月27日(木) 午後6時～8時30分

ところ 市保健センター

定員 24組（先着順）

内容

- ▶講話「妊娠・出産・育児の心構え、両親の役割、赤ちゃんの保育」
- ▶体験学習「妊娠疑似体験、赤ちゃんの抱き方、お風呂の入れ方」など

費用 無料

申込締め切り日 8月20日

申し込み先 市保健センター（☎251181）



療育相談のお知らせ

発育・発達が気になるお子さんのための相談です。

対象 首すわり・おすわり、歩き始めが遅い気がする、歩き方がおかしい気がするお子さんなど

とき 8月26日(水)

受付時間

継続のかたは午前9時30分～10時30分

新規のかたは午前10時30分～11時

ところ 上十三保健所

費用 無料

担当医 県立はまなす医療療育センター

園長 盛島 利文先生

問い合わせ先 上十三保健所（☎234261）