

保健 医療

HEALTH・MEDICAL

芽室町役場

☎62-2611



パパママ教室のお知らせ

妊娠・出産・育児について疑問や不安はありませんか？パパママ教室はパパとママと一緒に学び、仲間づくりを行う場です。ぜひご参加ください。

日程 9月25日・10月2・9・13・16・20・23日の10時～12時（内容により変更あり）

会場

保健福祉センター（あいあい21）

対象 妊娠中の方とその夫（2人目以降の妊婦の方も参加可能です）

受講料 500円

持ち物 母子健康手帳・筆記用具

申込期限 9月18日（水）

健康の散歩道

『三原則を守って食中毒を防ぎましょう！』

食中毒とは、食中毒菌やウイルスがついた食品・飲料水、ふぐの肝、毒キノコなど体に有害な物を飲食することによって起こります。原因は様々ですが、自然毒や化学物質によるものはごくわずかで、ほとんどが細菌によって起こっています。



もとうちき みこ
本内紀美子保健師

食中毒の原因は、身の周りのあらゆる場所に存在しますから、毎日の生活の中で予防を心がけることが必要です。三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

菌をつけない～

- ・調理前、生の肉や魚、卵を取り扱った後は手洗いをしっかり行ないましょう
- ・ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう
- ・肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の終わった食品にかからないように注意しましょう
- ・調理器具の消毒を行ないましょう（洗ってから熱湯をかけて使いましょう。包丁やまな板は、用途別に複数あるとさらに安全です）
- ・残った食品は、思いきって捨てましょう

菌を増やさない～

- ・冷凍食品など凍結している食品は室温で解凍せず、冷蔵庫か電子レンジで行ない、料理に使う分だけ解凍しましょう
- ・調理前の食品や調理済みの食品は、室温に長く放置しないようにしましょう（O157は、室温でも15～20分で2倍に増えます）

菌を殺す～

- ・加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。また、残った食品を温めなおすときも十分加熱しましょう（目安は中心部分の温度が75℃で1分以上。味噌汁やスープは沸騰するまで）
- ・包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗い、熱湯をかけ日光に当てるなどしてよく乾かしましょう。