

# 食中毒を..... 予防しましょう!

食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。

高温多湿の夏場は食中毒が発生しやすくなります。さらに、レジャーでバーベキューをする機会も多くなり、肉の生焼けによる食中毒の危険も増えてきます。

食中毒菌は腐敗菌と違い、食べ物の中で増えても味も臭いも変わりません。また、「O157」や「ノロウイルス」などわずかな汚染でも発症するものもあります。

「付けない、増やさない、やっつける」を原則に、次の点に注意して食中毒を予防しましょう!



## 食品の購入

期限表示をよくチェックして、新鮮なものを選んで買しましょう。できれば、保冷剤(氷)などと一緒に持ち帰りましょう。

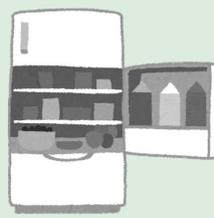
1



## 保存

買った物は、すぐに冷蔵または冷凍保存しましょう。(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ)

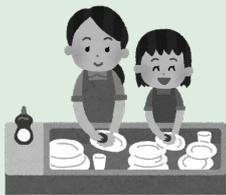
2



## 下準備

手や使用する器具は、こまめによく洗いましょう。冷凍食品は室温で解凍しないで使うだけレンジか冷蔵庫で解凍しましょう。

3



## 調理

調理前にも手を洗いましょう。加熱は十分に(目安は中心部の温度が75℃で1分以上)

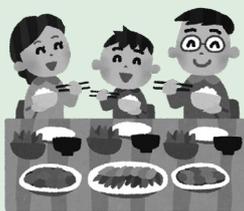
4



## 食事

食事の前にはよく手を洗いましょう。料理を常温に長く置かないようにしましょう。

5



## 残った食品

温めなおすときは、十分に加熱しましょう。時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。

6



# 健康 ガイド

## 申し込み・問い合わせ

保健センター (西2北5)

☎01654②1486

FAX 01654②7267

開館 8時45分~17時30分

休館 土・日・祝日・年末年始

ふうれん健康センター

(風連町本町76)

☎01655③2373

開館 9時~12時(月曜のみ)

## 休日当番医 急患に限ります

7月1日 名寄東病院  
☎01654③2188

なよろ眼科

☎01654③0746

8日 名寄中央整形外科

☎01654③2006

15、16日 市立総合病院

☎01654③3101

22日 たに内科クリニック

☎01654③1223

29日 あベクリニック

☎01654⑨7011

8月5日 市立総合病院

☎01654③3101



…救急医療情報案内……

フリーダイヤル

☎0120(20)8699

## 子育て保健 ミニカレンダー



### 7月

- 5日(木) 4カ月児健診
- 6日(金) ぱくぱく離乳食教室
- 11日(水) 1歳6カ月児健診
- 12日(木) 3歳児健診
- 13日(金) 親子ふれあいひろば
- 17日(火) のびのび親子教室
- 23日(月) 股関節脱臼検診
- 25日(水) 7カ月児健診・BCG
- 26日(木) 発育相談
- 27日(金) 親子ふれあいひろば
- 30日(月) 赤ちゃん計測日

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。