

◎食中毒を予防しましょう

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。これらが食べ物に付着し、体内へ進入することによって発生します。夏場（6月～8月）に発生する食中毒の多くは細菌が原因となります。細菌による食中毒の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O-157、O-111 など）やカンピロバクター、サルモネラ菌などです。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨の時期に、食中毒が増え始めます。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、「やっつける」という3つのことが大切です。食品を購入、保存、調理、食べるまでの課程で、次のことを実践して食中毒を予防しましょう。

予防1
つけない

洗う（手、調理器具等）…手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、手を洗いましょう。また、生の肉や魚などを調理したまな板などの器具から、野菜などへ菌が付着しないように、使用する度にきれいに洗うことが大切です。

予防2
増やさない

低温保存（温度管理）…細菌の多くは、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要で、肉や魚などの生鮮食品や惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れ、冷凍庫に入れても早めに消費することが大切です。

予防3
やっつける

加熱処理（殺菌）…ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。



【乳児健康診査】

（母子健康手帳・乳児健康診査票持参）

●対象 生後1・3・7か月児

※各医療機関にお問い合わせのうえ、受診してください。

【1歳6か月児健康診査】

（母子健康手帳・健康診査票持参）

■小野田保健センター

○とき 6月14日（金） 13:00～14:00

【3歳6か月児健康診査】

（母子健康手帳・健康診査票・尿持参）

■小野田保健センター

○とき 6月28日（金） 13:00～14:00

【すくすくベビーサークル】

●対象 0歳～1歳3か月児とその母親

■小野田保健センター

○とき 6月27日（木） 10:00～11:30

○内容 牛乳パックのパズル

■保健センター

○とき 7月4日（木） 10:00～11:30

○内容 作って遊ぼう「カメほか」

【すくすく相談】（母子健康手帳持参）

●対象 乳幼児とその保護者

●内容 乳幼児の身体計測、育児相談、栄養相談

■小野田保健センター

○とき 6月27日（木） 9:30～11:15

■保健センター

○とき 7月4日（木） 9:30～11:15

【子育て輪作りサークル】

●対象 1歳～未就園児とその保護者

●日程 時間はいずれも10:00～11:30

6月25日（火）	須恵児童館	☎83-0960
	赤崎児童館	☎88-2491
6月26日（水）	小野田児童館	☎84-5321
	高千帆児童館	☎83-0970
6月28日（金）	本山児童館	☎88-3136
7月1日（月）	保健センター	
	埴生公民館	
7月2日（火）	厚陽公民館	
	高泊児童館	☎83-6591
7月3日（水）	有帆児童館	☎83-7473
7月5日（金）	出合公民館	

●テーマ 七夕

●問い合わせ・申込先

各児童館、それ以外は保健センター