

食中毒に気をつけよう

食中毒は、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性が潜んでいます。

また、食中毒の多くは、細菌によるものです。夏季は気温や湿度が高くなり、細菌が繁殖するための良い条件が揃い、食中毒が発生しやすくなります。食中毒が発生しないよう十分に注意しましょう。

食中毒とは？

- 食中毒菌や食中毒菌が作った毒素、ウイルス等を含む食品を食べることなどで食中毒は起こります。
- 食中毒菌が食べ物の中で増えたり、食品がウイルスに汚染されても、味においも変わりません。
- 主な症状は、胃腸炎〔下痢、腹痛、おう吐など〕ですが、発熱、だるさなどの風邪のような症状のときもあります。
- 普通は人から人に直接うつることはありません。

食中毒予防の

3原則

①つけない

食中毒を起こす菌などは魚や肉、野菜などの素材や調理器具についてい



ることがあります。手や器具を十分に洗いましょう。

②ふやさない

細菌は通常、冷蔵庫ぐらいの低温（4度～10度になると増えにくくなるので食品を扱うときは室内に放置せず、冷蔵庫に保存することが大切です。

ただし、O-157などのように、ごく少量で発病する細菌やウイルスもあり、増えないからといって安心はできません。



③やっつける

食中毒を起こす菌のほとんどが熱に弱く、加熱すれば死んでしまいます。しかし、加熱が不十分で発生する食中毒も多いので注意しましょう。



また、食器や調理器具も洗浄したあと熱湯や塩素系漂白剤などで消毒しましょう。



8月・9月の保健ごよみ

内 容	8 月	9 月	受付時間	場 所
母子手帳交付	6日(金)	3日(金)	13:00～15:00	母子健康センター
育児教室	—	3日(金)	10:00～10:15	
4か月・10か月児健診	26日(木)	17日(金)	13:30～13:40	
離乳食相談	—	16日(木)		
1歳6か月児健診	—	16日(木)	13:15～13:30	
3歳児健診	11日(水)	—	13:00～14:30	
こころ・こどもの相談室	—	30日(木)	10:00～10:15	
おやつ教室	—	7日(火)	10:00～12:00	保健福祉センター
子育て広場	27日(金)	10日(金)	13:00～15:00	
健康相談の日		24日(金)	13:00～14:00	
ポリオ予防接種	—	29日(水)	9:30～10:00	
リハビリ教室	19日(木)	9日(木)	—	詳しくはちらしをご覧ください。
住民総合健診	8日(日)まで	—	—	
乳がん検診	申込者には通知します。		町内指定医療機関	

*健診や予防接種等詳しくは、「おのまち健康カレンダー」をご覧ください。

*問い合わせ 保健課 ☎72-6934