

食中毒の発生は夏だけとは思っていませんか？

ウイルス性の食中毒は冬に多く発生しており、夏だけが食中毒発生のシーズンとは限りません。

今時期でも、単発的に気温が上がる日があるため、油断していると一気に食中毒菌が増えてしまう恐れがあります。

正しい知識を身に付け、あなた自身や家族を食中毒の危険から守りましょう。

今月号では、家庭でできる食中毒予防のポイントをご紹介します。

**【問い合わせ先】**  
手稲保健センター  
(健康・子ども課)  
☎ 681-1211

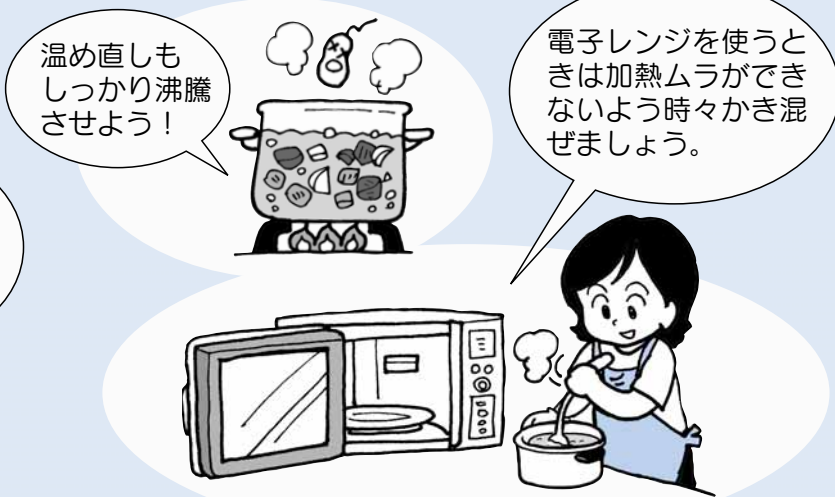
## 2 ふやさない -迅速・冷却-

- 調理済みの食品はすぐに食べましょう。
- 冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に保ちましょう。



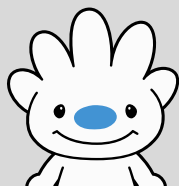
## 3 やっつける -加熱-

- 中心部までしっかり加熱しましょう。
- 温め直しするときも注意しましょう。



## 組みを支援しています。

地域の交流会などで食品衛生の専門家が分かりやすく教えてくれるよ。



専門知識を持った職員が、地域の交流会などに伺って、家庭での食中毒予防のポイントを分かりやすく解説します。

また、地域のお祭りで、食品を取り扱う方々への事前説明などのご希望にもお応えしています。

## DVDの貸し出し



子どもに正しい手洗いの習慣を身に付けさせたいわ。

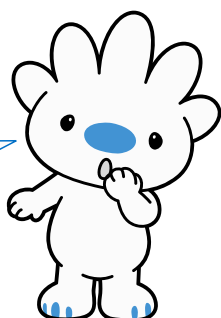
子どもが楽しく学べるDVDがあるよ。



▲しろくま忍者の手あらいソング

しろくま忍者の振り付けに合わせて、正しい手洗いが身に付くDVDを作成しました。保健センターの窓口で貸し出しを行っているほか、市のホームページ(<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/tearaisong/>)で動画や音楽を配信しています。

食中毒かな？って思ったときは、早めに病院へ行ってね



### こんなことにも気を付けて！

- 下痢や嘔吐がある場合は、十分に水分を補給する。
- 自己判断で下痢止めや胃腸薬などの市販薬を飲まない。

### 家族にうつさないために

- しっかり手洗いをする。
- 患者の入浴は一番最後にする。
- 嘔吐物や便を処理した場所は塩素系漂白剤などで消毒する。