

やめよう! たばこ! 飲酒! 犯罪! ...

# 子育て掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

## 【両親教室】

ご夫婦で赤ちゃんを迎える準備をしませんか？

- ◆内容 講話、育児実習、妊婦疑似体験など。
- ◆日時 12月4日(金)午後6時30分～8時30分(受け付けは午後6時から)。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。
- ◆対象 区内在住で平成22年2～4月に出産予定の初妊婦とその夫。
- ◆定員・費用 50組・無料。
- ◆持ち物 母子手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。
- ◆申込 11月16日(月)から電話で(ファクス不可)。先着順。

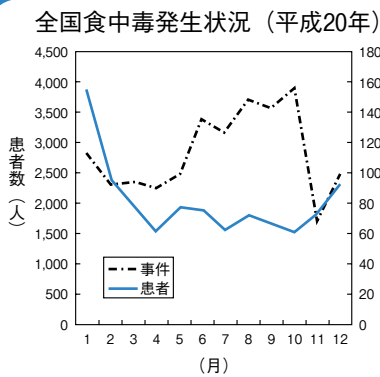
【申込・詳細】 健康・子ども課 ☎511-7221

## 【にここッキング】

お子さんの食育と子育てについての講話、食生活改善推進員による簡単料理の調理実習を行う教室です。

- ◆日時 11月27日(金)午前10時30分～午後1時(受け付けは午前10時15分から)。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂・栄養実習室(南3西11)。
- ◆対象 区内在住の子育て中のお母さん、お父さん。または、これからお母さん、お父さんになれる方(妊婦の方は、7カ月までの方)。
- ◆定員・費用 15人・300円(調理実習材料費)。
- ◆持ち物 エプロン、三角きん、スリッパ。
- ◆申込 11月11日(水)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。
- ◆その他 託児あり(先着10人)。

【申込・詳細】 健康・子ども課 ☎511-7221



冬は気温が低く、食品が腐りにくい。冬は食中毒が少ない。冬は食中毒が少ない。冬は食中毒が少ない。

冬は食中毒が少ない。冬は食中毒が少ない。冬は食中毒が少ない。



## 食の安全マメ知識第7回

### 食中毒の常識・非常識

原因は発症直前の食事にあります。



ノロウイルスによる食中毒の場合は、食事・感染から1日半ほどで発症します。

その他の細菌性食中毒は発症まで数日かかることもあり、発症直前の食事が原因と決めつけることはできません。

食品のにおい・味などで判別できる。



食品が腐っているかどうかはにおいや味で判別できません。腐っていない食品でも食中毒菌やウイルスに汚染され

新鮮な食品ならばすべて安全。



食品は新鮮なものを食べるのが基本であり、魚の刺身などは新鮮な方が安全です。

しかし、肉は魚と同じく新鮮であれば生で食べても安全であると考えるのは誤りです。むしろ新鮮な肉ほど食中毒菌や寄生虫も活発であるため、生で食べたときに感染する危険性が高いのです。

詳しくは広報さっぽろ8月

号「区民のページ」7ページをご覧ください。

食中毒になったら下痢止めを飲めばよい



人間の体は、下痢によって病原菌や毒素を体外に出そうとします。食中毒の場合「下痢止め」を飲んでしまうと、細菌や毒素が長い間体内にとどまり、回復が遅れたり症状の悪化を招いたりすることがあります。

むやみに下痢止めを飲まず、水分を多く取り、何度も下痢を繰り返すようであれば早めに医師の診察を受けましょう。食中毒は人から人にうつらない。



食中毒の原因になる菌のうち、腸管出血性大腸菌O157やサルモネラ属菌、ノロウイルスは強力な感染力があり、感染者のふん便や嘔吐物を介して人から人へ感染していきます。

本人も周囲も感染しないさせないためには、手洗いが効果的です。手洗いを30秒以上しっかり行い、感染拡大を防止しましょう。

【詳細】 保健センター生活衛生担当 ☎(511) 72227