

# 保健師からの ちょっといいはなし!



自己紹介:  
4月から皆野町の保健師になりました、  
山口聰子です。  
よろしくお願いします。

## 夏の食中毒、 予防のポイントを おさえて防ぎましょう。



**ポイント①**  
手洗いは食中毒予防の第一歩!  
手洗いは、簡単で効果的な予防法です。石けんを使って手のひら、手のこう、指と指の間、つめの先、手首まで十分に洗つたあと、流水でよくすすぐください。手を洗うのは、「トイレの後」「遊んだ後」「ペットにさわった後」「掃除や洗濯の後」「料理の前」「食事やおやつの前」など忘れずに。洗つた後は、きれいなタオルで拭きましょう。タオルがぬれたままだと菌が増えやすいので注意してください。

### 加熱調理で菌を撃退!

食中毒を起こす菌の中には熱に弱い菌があります。特に肉料理をするときは、中までしっかりと火を通してからお鍋をします。野菜も加熱

**ポイント②**  
お弁当について  
お弁当は温かいうちにふたをすると、お弁当箱の中は菌が増えやすい環境になります。必ず冷ましてからふたをしましょう。また、長時間持ち歩いたり、温度の高い場所においてお弁当は食中毒を起こす危険があるので注意してください。

### ポイント③

生鮮食品はなるべく新鮮な食品を買うようにし、帰宅後すぐに冷蔵庫・冷凍庫へ入れるようにしましょう。庫内の温度が上がりると菌の増殖が始まるので、食品の詰めすぎは要注意です。特に夏場は菌が増えやすいので、賞味期限・消費期限を守つてできるだけ早く食べるようにしましょう。古い食材はあきらめも肝心です。

## 食中毒とは

食中毒の多くは、食中毒を起す菌やウイルスが食べ物といつしょに体の中に入ることで起ります。食中毒になると、気持ちが悪くなったり、おなかが痛くなったり、熱が出たり、時には命にかかることもあります。夏場は食中毒を起こす菌が一番増えやすいので、食中毒が多い季節です。食べ物の管理には十分注意しましょう。

### ポイント④

### 調理器具は清潔に!

まな板は包丁のきず目に菌がたまりやすいので、熱湯消毒をして日光に当ててよく乾かしてから使うようにしましょう。傷口やあかぎれ等をすみかとする菌もいるので、手に傷がある時はゴム手袋などを使い、食べ物に直接さわらないよう気をつけてください。

### ポイント⑤

調理すればさらに安心です。

### ポイント⑥

冷蔵庫の過信は食中毒のもと!

生鮮食品はなるべく新鮮な食品を買うようにし、帰宅後すぐに冷蔵庫・冷凍庫へ入れるようにしましょう。庫内の温度が上がりると菌の増殖が始まるので、食品の詰めすぎは要注意です。特に夏場は菌が増えやすいので、賞味期限・消費期限を守つてできるだけ早く食べるようにしましょう。古い食材はあきらめも肝心です。

## 新潟県新潟市 間瀬海水浴場

所在地	施設名	定員	☎
岩室温泉	富士屋	294	82-4151
	ゆめや	50	82-5151
	ゆもとや	342	82-2015
	ほてる大橋	304	82-4125
	高島屋	100	82-2001
	松葉屋	80	82-2016
	綿屋	125	82-2030
	シンユ館	65	82-2035
	浜松屋	35	82-5533
	松屋	30	82-5120
	小松屋	25	82-2021
	すみのや	25	82-2019
	皆元	20	82-2011
間瀬	まるもん旅館	30	85-2007
	扇屋	25	85-2305

夏だ!  
海だ!  
海水浴だ!



今年も、町民の皆さんのがんばりと余暇の有効利用を目的として「海の家」を開設します。

利用料金の一部を補助しますので、ぜひご利用ください。

**開設期間** 7月1日(火)~8月31日(日)

直接海の家に予約してください。

小学生以下 2,000円

中学生以上 3,000円

※乳幼児料金の場合を除きます。

1人2泊を限度とします。

事前に海の家を予約し、印鑑をご持参のうえ健康福祉課健康づくり担当へ

☎62-1230 内線117・118・120