

～ 食中毒に注意しましょう ～

夏場(6月～9月)は細菌による食中毒が増える時期です。夏場に食中毒が増える理由の一つが「高温多湿な環境」です。細菌の多くはジメとした湿気を好むため、湿度も高くなる梅雨頃から食中毒が増え始めます。



食中毒予防の3原則

食中毒菌を『付けない・増やさない・やっつける』

《家庭でできる食中毒予防の6つのポイント》

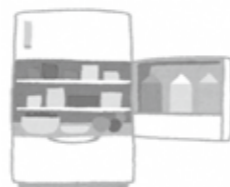
【食品の購入】

- 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入しましょう。
- 表示のある食品は、消費期限を確認しましょう。
- 生鮮食品の冷蔵や冷凍などの温度管理に注意しましょう。



【家庭での保存】

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に移しましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。
- 食品を取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗いましょう。



【下準備】

- タオルや布巾は常に清潔を保ちましょう。
- 肉、魚などの汁が野菜や果物にかからないようにしましょう。
- 生肉や生魚を切った後、その包丁、まな板で野菜などを切らないようにしましょう。
- 解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用しましょう。



【調理】

- 充分加熱しましょう。75℃、1分間以上加熱しましょう。
- 電子レンジを使用する場合、中まで充分加熱しましょう。

【食事】

- 食事の前に手洗いをしましょう。
- 温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べましょう。
- 料理を長く室温状態に置かないようにしましょう。

【残った食品】

- 残った食品は速やかに冷蔵、冷凍保存しましょう。
- 時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てましょう。
- 温めなおす場合は充分加熱しましょう。



《食中毒かな?と思ったら》

- ★ できるだけ早く医師の診察を受けましょう。
- ★ おう吐や下痢が激しい時は水分を補いましょう。



新型コロナは「5類感染症」に変更となりました

令和5年5月8日から、新型コロナの感染症法上の位置づけが、季節性インフルエンザと同じ「5類感染症」に変更となりました。

今後の感染対策は、自主的に行うことが基本となります。

基本的にこれまでより多くの医療機関で診療を受けられるようになりますが、医療費は原則自己負担となります。

詳しくは、県のホームページをご覧ください。

熊本県 新型コロナ 検索



[\(https://www.pref.kumamoto.jp/site/covid-19/\)](https://www.pref.kumamoto.jp/site/covid-19/)

令和5年度 男性クッキング教室のご案内

中高年の男性を対象にクッキング教室を開催します。

主に基礎的な料理や健康の話をします。お気軽にご参加ください。

- と き 6月22日(木)、8月24日(木)、9月28日(木)、11月9日(木)、12月14日(木)
午前10時30分～午後1時
- と ころ 南の関 うから館
- 内 容 健康講話・調理実習
- 対象者 40歳以上の男性
- 参加費 年間1,500円
- 定 員 20人



下の「参加申込書」にご記入の上、6月12日(月)までに健康推進課保健予防係(保健センター)へお申込みください。電話での申込みも受け付けます。(電話 53-3298)

令和5年度 男性クッキング教室参加申込書

氏 名 _____ 生年月日 _____
住 所 南関町大字 _____ 電 話 _____