食中毒を予防しましょう

気温が高くなるこれからの季節は、食中毒予防により一層の注意が必要です。
以下のポイントを参考に、食中毒予防を心がけましょう。

保健だより

このページに関するお問い合わせは
保健福祉課健康づくり係へ
☎56-2111 内線276・277

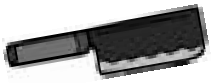
食中毒を防ぐための３つのポイント

～その１～　正しい手洗いの方法を覚える

手洗いは、食中毒予防の基本です。手順をしっかり覚えましょう。
①爪は短く切り、時計や指輪を外し、せっけんを付けて泡立て、手のひらをよくこすり合わせる。
②手の甲をもう一方の手のひらでこする。
③指先・爪の間・指の間・親指も丁寧に洗う。
④手首も忘れずに洗い、流水でよくすすいだら、清潔なタオル等で水気をよく拭きとる。

～その２～　調理環境に気を配る

食材や調理方法だけではなく、調理器具等にも気を配りましょう。
- まな板は熱湯をかけて消毒した後、よく乾燥させる。
- 包丁は、柄の部分までしっかり洗う。
- スポンジやフキンは洗剤でよく洗った後、よく乾燥させる。



～その３～　冷蔵庫の使い方に注意

食中毒予防には、冷蔵庫の温度管理が重要です。
ドアの開閉時間は短くして、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。
また、２週間に１度は、消毒用アルコール等で庫内を掃除しましょう。

コツコツ料理講習会のお知らせ

①日　　時	7月25日(木)　18：30～20：30
②会　　場	文化交流センター　調理創作室
③参 加 費	無　料
④持 ち 物	エプロン、米（0.5合）、筆記用具、三角巾、手拭きタオル
⑤定　　員	12名（定員になり次第締め切ります） ※参加申込が３名未満の場合は中止します。
⑥メニュー	• 豆腐のキーマカレー　• 切り干し大根のスープ • チンゲン菜のごまポン和え
◎申し込み	7月17日(水)までに保健福祉課健康づくり係へお申し込みください。

☀熱中症にご注意を☀

熱中症の発生は、７月～８月がピークになります。
熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。
室内でも熱中症になる場合があります。充分ご注意ください。