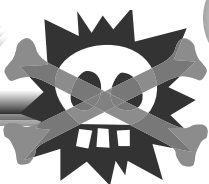


# とわやか

## 家庭内食中毒を 予防しましょう！



市民健康ガイド

家庭での食中毒は気づきにくく報告されないことが多くあります。大人は平気でも抵抗力の弱いお年寄りや病人、子供にとっては命取りになることもあります。

おうちの中で思わぬ食中毒を引き起こさないためにキッチンの衛生管理に注意しましょう！

### □まな板



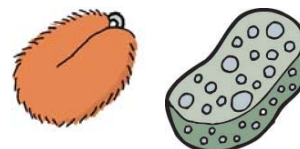
包丁で出来たまな板の傷に菌がたまりやすくなります。熱湯をかける、日光に当てて乾燥させるとよいでしょう。肉、魚、野菜用に使い分けると菌の繁殖や二次汚染を防げます。

### □包丁



刃の部分だけではなく、刃の付け根や柄の部分も丁寧に洗いましょう。熱湯をかけると効果があります。

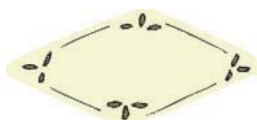
### □たわし・スポンジ



洗剤を付けて使用しますが安心できません。食品の残りカスや、石鹼カスで菌の巣になる事があります。湿ったまま放置せず乾燥させ、まめに取り替えると良いでしょう。また、きれいに洗ってから除菌タイプの洗剤を塗っておくのも効果的です。熱湯、煮沸消毒も効果があります。

熱湯や煮沸消毒が面倒な場合は、手軽な台所用のアルコール除菌剤も市販されています。しかし、除菌効果に過信せず調理・食事前の手洗い、消費期限の確認や残った食品の取り扱い等、基本的な衛生管理を怠らないようにしましょう！

### □ふきん



きれいに洗ったふきんでも湿っていると菌が繁殖します。汚染されたふきんで食器や器具、テーブルを拭くと食中毒菌を「塗り広げる」結果になってしまいます。調理の際には乾いたふきんを数枚用意してまめに取り替え、使用後は日光にあてて乾燥させると良いでしょう。煮沸消毒も効果があります。

### □タオル



手洗い後に汚染されたタオルを使用すると、手を洗う前より菌に汚染される場合があります。1日1回は取り替えるようにしましょう。

### □木・竹製の器具



乾きにくいいため、菌の温床となりやすいものです。何本かそろえて、乾燥しているものを使用するようにしましょう。黒ずみがでたら漂白剤で消毒しましょう。

今月の  
お知らせ

子ども

夏だ！  
元気に外遊び！

の  
運動

運動嫌いにさせないお勧めの遊び



最近では自宅でゲームやパソコンで遊んだり、マンガやアニメをみて、すっかりインドア派になるお子さんが増えています。運動嫌いな子をつくらないために、親子でアウトドアを楽しみましょう！

①フィールドアスレチック

普段の生活では経験することの少ない、高いところへのよじ登りや、高いところからの飛び降りなど、日常では危険がともなう動作も、親と一緒に付き添ってあげると、のびのびと行うことができます。

②アウトドア・レジャー

自然とふれあう機会が多い子どもは、その後も外遊びや運動に対して積極的な姿勢をもち、活動性も高い傾向にあるデータがあります。自然にふれることで、子どもたちの感性がおおいに刺激され、豊かな情緒をはぐくむことにも役立ちます。

③公園での外遊び

近所の公園で、子どもの好きな遊具での遊びやボール遊び、「缶けり」や「けんぱ」などの昔ながらの遊びを、親が子どもと一緒に遊んで遊ぶことで、体を動かすことに対する子どもの積極性を引き出します。

④水泳(水中運動)

水中運動は体への衝撃が少なく安全に運動をすることができます。楽しく遊ぶことに重点を置いて、浮き輪やビート板などの遊具を使った水中での遊びやウォーキングなどがおすすめです。1回の運動につき、30～60分ぐらいおこなうと、いいとされています。

## 熱中症

高温多湿の環境で、体の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温調整機能がうまく働かないことで、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

◆熱中症の予防法◆

■水分・塩分補給

①通常は水や麦茶で十分ですが、大量に汗をかいたときや長時間の運動時にはスポーツ飲料などが有効です。アルコールや緑茶、コーヒー、紅茶など、カフェインを含むものは、水分補給には適しません。

②特に高齢の方や子どもは、のどのかわきを感じなくても水分をとりましょう。

■室内の環境に注意

①部屋の室温をこまめに測りましょう。

②扇風機やエアコン、こまめな換気、遮光カーテンなども利用しましょう。

■服装やグッズの工夫

①通気性の良い、吸湿・速乾の衣服や白っぽい服、日傘、帽子を着用しましょう。

②保冷剤や氷、冷たいタオルなどの利用を。

◆子供の熱中症予防◆

乳幼児は体温調節の機能が未熟です。大人よりも背が低く地面の熱の影響を受けやすく注意が必要です。

①子供を十分に観察する。

顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、身体の深部の体温が高くなっている可能性があります。

②短時間でも車には絶対に置き去りにしない。

◆熱中症が疑われるとき◆

①涼しい場所へ避難させる。

②衣服を脱がせ、身体を冷やす。(首、わきの下、太ももの付け根など太い血管のある所を冷やす)

③水分・塩分を補給する。

※自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を呼びましょう。