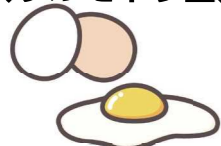


食品の取り扱いに注意しましょう

食中毒予防の三原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」

食中毒の発生は7月～9月にかけて最も多くなります。この時期に食中毒を起こしやすい食品とその取り扱い方をご紹介します。

鶏卵 (サルモネラ菌)

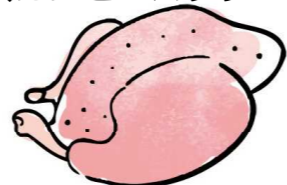


家庭での食中毒で最も多いと言われています。殻にサルモネラ菌が付着している場合がありますが、十分な加熱で殺菌することができます。

- 卵の「割り置き」は絶対にしない
- 割った後は手を洗い、殻をシンクなどに放置しない
- お弁当や作り置き料理はしっかりと加熱する



鶏肉 (カンピロバクター)



豚や牛からも検出されますが、発生率が最も多いのは鶏肉です。菌が付着した生肉の近くに他の食材があると、手や調理器具を介して菌が移ります。菌は十分な加熱で死滅させることができます。

- 生食の食材や調理済み料理の近くで鶏肉の調理をしない
- 鶏肉のドリップ(液汁)があるときは洗わずにペーパーで拭き取る
- 鶏肉の生食や半生食はせず、ピンク色がなくなるまで加熱する



おにぎりなど調理済み食品 (ブドウ球菌)



傷のある手で食品を取り扱った場合に傷口から食品に感染します。熱に強い菌なので、加熱では殺菌できませんが、5℃以下の低温保存で菌の増殖を防ぐことができます。

- おにぎりを握るときは手指に傷がないか確認し、持ち歩くときは吸水性のあるペーパーで包み、気温が高くなる時は保冷材を使用する
- 出来上がった料理はなるべく早く食べ、残ったら速やかに冷蔵庫で保存する



注意！ マスク着用により、熱中症の リスクが高まります！

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気がつかないうちに脱水になったりなど、体温調整がしづらくなってしまいます。

マスクをはずせる場面では
はずしましょう

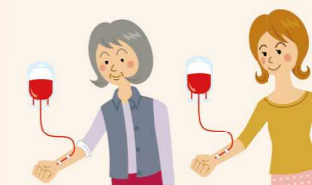


- 【屋内】
- 人との距離が確保できており会話をほとんどしない場合
- 【屋外】
- 人との距離が十分に確保(2m以上)されている場合
 - 人との距離は確保できないが会話をほとんどしない場合
例)ウォーキングや散歩、徒歩での通勤など

マスク着用時
の注意点



- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- 気温、湿度が高いときは特に注意しましょう



献血車ひまわり号が やってきます！

献血車ひまわり号が下記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。

日程	場所	時間
7月13日(水)	赤平市役所	10時00分から13時20分
	あかびら市立病院	14時30分から16時30分
7月14日(木)	ふれあいホール	10時00分から11時20分
	空知単板工業株式会社	12時00分から12時50分

献血をすると、後日血液検査結果が郵送されるので定期的な健康管理ができます。この機会に献血で健康チェックをしてみませんか。

元気がみつかる場所 「ほろカフェ」



誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話ししませんか。

- 日時 7月14日(木) 14:00～15:30
- 場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
- テーマ 「脳トレまちがいがし&軽運動」

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。