

食中毒を予防しましょう

湿度と気温が高くなる梅雨の時期は、原因となる細菌の活動が活発になるため食中毒が起こりやすくなります。

家庭でできる予防のポイントをおさえて、食中毒を防ぎましょう。



<食中毒予防のポイント>

商品を購入してから調理して口に入れるまでの過程の中で、細菌やウイルスを「つけない、ひろげない、加熱する」ことがポイントです。

① 買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などは最後に買う
- 肉や魚などの汁が他の食材につかないようにビニール袋へ入れる

② 保存

- 冷凍や冷蔵が必要な食材はすぐに保管する
- 冷気の循環が悪くなるので冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない

③ 下準備

- 必ず手を洗ってからおこなう
- 野菜は流水できれいに洗う
- 食材を変える際は、使った包丁やまな板を洗う
- ふきんやタオル、調理器具などは使用後に必ず消毒をする
(煮沸や市販の台所用消毒液などを利用する)

④ 調理

- 調理前には手を洗う
- 肉や魚の生食は避け、十分に加熱する
(中心温度75度以上で1分以上)

⑤ 食事

- 食べる前には必ず手を洗う
- 作った料理は、長時間室温で放置しない

⑥ 残った食品

- 清潔な容器に保存する
- 食べるときは十分に温め直す
- 時間が経ちすぎたものは食べずに捨てる

<もしも食中毒が疑われたら…>

吐き気やおう吐、腹痛や下痢などの症状があらわれたら、食中毒が疑われます。

家庭でできる応急処置

- おう吐や下痢の後は脱水症状を防ぐため、こまめに水分を補給する。
- 細菌や毒素が腸内にとどまり症状が悪化する危険性があるので下痢止めはのまない。
- おう吐物で窒息しないように横になっているときは体の右側を下にして寝かせる。

新たに感染者が出ないように（二次感染）、おう吐物や排泄物の処理は適切におこなうことも重要です。

体調が良くならない、症状が改善しないときなどは医師の診察を受けましょう。



広野町保健センター
☎0240-27-3040

げんキッズのご案内

入園前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。同年代のお子さんとお遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする楽しい教室です。

また、育児相談なども行っています。みなさまのお越しをお待ちしています。※必ず保護者同伴となります。

◆場所と日時

- 広野町保健センター（広野町中央台1-7）
平成26年6月10日（火）午前10時から午前11時30分
平成26年6月24日（火）午前10時から午前11時30分
- 常磐迎第二応急仮設住宅内集会所（いわき市常磐関船町迎10-1）
平成26年6月19日（木）午前10時から午前11時30分
平成26年7月3日（木）午前10時から午前11時30分



なかよしランドのご案内

日頃、子育てをしていると、『子ども同士で遊ぶ機会が少ない』『子育ての悩みなど話せる友だちがなかなかできない』など、思うことはありませんか？

そこで、保健センターを開放し、親子で楽しい交流ができる場を作りたいと思います。

特に、申し込みの必要はありませんので気軽に参加ください。

☆開放日：月・水・金曜日（ただし、6/18は除く）

☆時間：午前9時から12時まで

☆場所：保健センター（健康増進ホール）

☆対象：就学前の乳幼児とその保護者

☆内容：お話ししたり、遊んだり自由に過ごしてください。おもちゃや絵本はお貸しします。

保健センター 内部被ばく検査スケジュール 6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	○	○	○		○	
8	9	10	11	12	13	14
	○	午後○	○	○	○	要予約
15	16	17	18	19	20	21
	○	○	午後○	○	○	
22	23	24	25	26	27	28
	○	午後○	○	○	○	要予約
29	30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
	○	○	○	○	○	

<受付時間>

「○」の日は検査可能となっておりますが、受付時間にご注意ください。

【1】月～金曜日（事前予約不要）

…9:00～11:30、13:00～17:00

なお、火曜日は、18:30まで受付時間を延長しています。

【2】土曜日（事前予約が必要です）

…9:00～12:00

①6月14日（土）に検査を希望する場合は、6月12日（木）午後4時までに

②6月28日（土）に検査を希望する場合は、6月26日（木）午後4時までに

広野町保健センターへ連絡し予約をしてください。

※1歳から就学前の幼児の検査も可能ですが、事前に保健センターにご連絡ください。

【問い合わせ先】

広野町保健センター ☎0240-27-3040

医療機関他診療日時状況（平成26年5月26日現在）

●高野病院

☎0240-27-2901
月曜日 9:00～12:00
火曜日 9:00～12:00
木曜日 9:00～12:00
金曜日 9:00～12:00
土曜日 9:00～12:00

●馬場医院

☎0240-27-2231
月曜日 9:00～12:00
14:00～18:00
火曜日 9:00～12:00
14:00～18:00
木曜日 9:00～12:00
14:00～18:00

●広野薬局

☎0240-27-2265
月曜日 9:00～12:00
14:00～18:00
火曜日 9:00～12:00
14:00～18:00
木曜日 9:00～12:00
14:00～18:00
金曜日 9:00～12:00

●花ぶさ苑

☎0240-27-1755
面会時間 8:30～18:00

●金曜日

9:00～12:00