

食中毒を予防しましょう

だんだんと気温が上がってくる時期になりました。来月になると梅雨もやってきます。温度や湿度が高くなってくると食中毒が起こりやすくなるため、注意が必要です。



<食中毒を起こす主な原因>

- ・加熱が不十分（主に肉類）
- ・加熱調理したカレーや煮物などを常温で長時間放置
- ・調理器具や手についた菌が食品につき、それが口から体の中に入る
- ・井戸水や湧き水などの消毒していない水



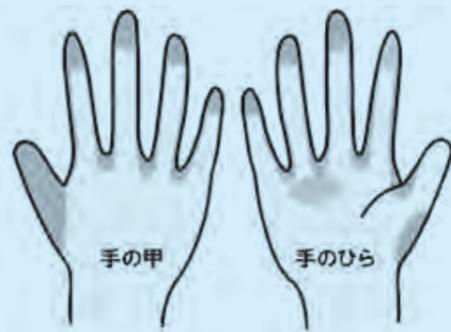
<食中毒の予防>

食中毒の予防は、原因となる菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。

①「つけない」＝手洗いで予防！

私たちの手には目に見えない細菌などが付着しています。それらを食べ物につけないために、洗い残しのないようにきちんと手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ・食卓につく前
- ・残った食品を扱う前



<洗い残しが多い部分>

- ・指と指の間
- ・親指の付け根
- ・指先
- ・爪のまわり
- ・手のひらのしわ

②「増やさない」＝適切に保存を！

細菌の多くは10℃以下で増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。購入後はできるだけ早く冷蔵庫に保管し、早めに食べるようにしましょう。

③「やっつける」＝殺菌・消毒を！

ほとんどの菌やウイルスは加熱によって死滅します。中心部を75℃で1分以上加熱しましょう。調理に使用した包丁やまな板、ふきんなども熱湯による殺菌、または台所用漂白剤を使用しましょう。

<食中毒かなと思ったら>

食後に下痢や嘔吐、腹痛などの症状があらわれた場合、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体を横に向けて寝かせる。

体調がよくならない、症状が改善しない場合は医師の診察を受けるようにしましょう。

広野町保健センター
☎0240-27-3040

医療機関ほか診療日時状況（平成27年4月22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
火曜日 14:00～18:00
火曜日 9:00～12:00
木曜日 14:00～18:00
木曜日 9:00～12:00
金曜日 14:00～18:00
金曜日 9:00～12:00

●広野薬局

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

●新妻歯科医院

☎0240-27-4020
火曜日 9:30～12:30
13:30～18:00
木曜日 9:30～12:30
13:30～18:00

●花ふさ苑

☎0240-27-1755
面会時間 8:30～18:00

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遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする教室です。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27年5月12日（火）午前10時～11時30分
平成27年5月26日（火）午前10時～11時30分



なかよしランドのご案内

日ごろ、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っています。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、祝日と5月15日、20日は除く） ☆時間：午前9時～正午
☆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。

トレーニングルーム利用のご案内

保健センターでは、トレーニングルームを開放しています。体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

★利用時間：平日の午前9時から午後5時まで

★利用料金：無料

★持ち物：運動靴、タオル、水分など（センター内に自動販売機はありません）

★利用上の注意

- ・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食はご遠慮ください。
- ・運動できる服装でお越し下さい。
- ・ご利用の際は窓口で声をおかけください。また、利用者名簿にご記入ください。
- ・正しく使用し、けがや事故などにご注意ください。

エアロバイク、ランニングマシンなど



内部被ばく検査のご案内

保健センターでは内部被ばく検査を実施しています。

曜日	月・水・木・金曜日	火曜日	第2・4土曜日
受付時間	午前9時～11時30分 午後1時～5時	午後1時～6時30分	午前9時～正午
事前予約	不要		要
その他	事業などの都合で実施できない日があります。詳しくは下表のスケジュールをご確認ください。		前々日(木曜日)までに保健センターへお申し込みください。

・幼児（1歳～就学前）の検査も可能です。事前に保健センターにご連絡ください。

<5月スケジュール（○の日が検査可能日です）>

月	火	水	木	金	土
11	12	13	14	15	16
○	午後のみ ○	○	○	午後のみ ○	
18	19	20	21	22	23
○	○	午後のみ ○	○	○	要予約
25	26	27	28	29	30
○	午後のみ ○	○	○	○	
6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
○	○	○	午前のみ ○	○	