



健康みちしるべ

食中毒にご注意

金屋庁舎
清水行政局

健康推進課
住民福祉室

52・2111

食中毒はほとんどの場合、原因となる菌やウイルスのついたものを飲食することで発症します。

6月～9月は最も発生しやすい時期です。

以下のことに十分注意し予防しましょう。



予防の基本は・・・

まずは食品を取り扱う前後は丁寧に石けんと流水で手を洗うこと。
菌やウイルスをつけない、増やさない、殺菌する。

*購入時

・肉、魚、野菜などは新鮮なものを購入する。
・表示のある食品は消費期限などを



確認する。

・肉や魚の水分がもれないようにビニール袋などに分けて包む。
・なるべく早く帰宅する。

*保存時

・冷蔵や冷凍が必要なものは帰宅後すぐ冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
・冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎず、目安は7割程度。
・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下を目安に温度を維持する。

乳幼児を子育て中のみなさんへ

子育て支援センターだより

支援センターはみなさんの子育てを応援します。
午前中のあそびのひろば（金）は、お天気がよかったら水遊びをします。着替え、タオル、水筒を持ってきてね。
暑い季節なので、水分補給を十分にあげましょう！

子育てワンポイントアドバイス

「自分でする！」は大切な一歩です。
笑顔で応援してあげましょう！

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30～11:30 ◇ 13:30～16:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ～木曜日	
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①9:30～11:30 ②13:30～15:00です。	
園庭開放 (藤並保育所)	◆時間…第2木曜日 10:00～11:00 (9月・10月はお休み)	
「たまたまこ」 さんの絵本の 読み聞かせ	0～1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半～就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半～ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30～11:00	

■場所/子育て支援センター(藤並保育所2階)

☎090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

*調理時

・包丁やまな板は肉、魚、野菜用と別々に使い分けるとより安全。
・肉や魚を切った包丁、まな板は洗浄後、熱湯消毒する。



*食事時

・清潔な手で、清潔な食器に盛りつける。
・できあがったものはすぐに食べる。

・室温で解凍しない。
・食品内部まで十分加熱する。
・中心部の温度は75℃以上、1分以上が目安。

・冷凍食品は電子レンジや冷蔵庫等で使う分だけ解凍する。

