



『げんきあっぷ通信』 Vol.2

気温や湿度が高くなってきましたね。そこで今、気を付けたいのが『食中毒』。お店だけではなく、家庭でも起きる食中毒予防法について、お伝えします。

食中毒予防の3原則

食中毒菌を『つけない』『ふやさない』『やっつける』

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物について、体内に侵入することで発生します。食中毒を防ぐためには、この3原則が重要です。



菌をつけない



菌をふやさない



菌をやっつける

家庭でできる予防のポイント

食中毒は、簡単な予防方法をきちんと守れば防ぐことができます。次のポイントに気を付けて、家庭から食中毒をなくしましょう。

point 1 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 2 残った食品

時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

早く冷えるように小分けする

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

暑さに負けない過ごしかた



いよいよ!夏本番です!

熱中症対策と、暑さに負けない過ごしかたを意識して過ごしましょう。



7:00 起床時



- ・体調を確認する
- ・朝ごはんを食べる
- ・こまめに水分をとる
- ・食事から、適度に塩分を取る



12:00 外出中



- ・帽子や日傘を使う
- ・日陰を選んで歩く
- ・車移動の場合も気を付ける
- ・こまめに休憩を取る



14:00 帰宅後



- ・室内を涼しくする
- ・体を冷やして、休憩を取る
- ・汗をかいた服は着替える



23:00 睡眠時



- ・涼しく、快適な睡眠環境を整える
- ・寝る前に水分補給をする
- ・枕元に水分を置いておく

『城北おでかけ保健室』が始まります!



「いつもの場所で、気軽に健康相談」

地域の集会所に、地域包括支援センター職員の看護師がおでかけします。

おでかけついでに健康相談したり、ご近所の方とちょっと話して休んでもらえる、

「おでかけ処(どころ)」ができたらと考えました。暑い夏、ちょっと涼みに来ませんか?

開催希望がありましたら、城北地域包括支援センターまでご相談下さい。

今後の予定

[白杉集会所] 7月14日(木) 13時30分~15時

[青井集会所] 7月28日(木) 13時30分~15時

※時間内であれば、いつでもお越しください

参加費:100円(飲み物を準備しています)

健康や医療・介護の相談、血圧・脈拍測定、Spo2(血中酸素飽和度)測定、体重・体脂肪測定、握力測定など