

細菌による食中毒に注意しましょう！

夏場は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。家庭の食事でも衛生管理を心がけましょう。

①手洗い・洗浄

細菌を食べ物につけないことが大切です。

- 調理前や食事前は石鹸でしっかり手洗い



- 包丁・まな板はしっかり洗浄



②保存方法に注意

細菌は高温多湿で増えやすくなります。

- 食品は早めに冷蔵・冷凍

冷蔵庫は
10℃以下に！



- 作った料理を長時間常温で放置しない

③しっかり加熱

多くの細菌は加熱によって取り除けます。

- 肉や魚は中心部まで加熱



- 食品を温め直す時も十分に加熱

中心部の温度
75℃で1分以上！



食中毒が疑われるときは…

次の症状が出た場合は、重症化や脱水のおそれがあるため、医療機関を受診しましょう。

【症状】

- ◆激しい腹痛
- ◆下痢
- ◆吐き気、嘔吐おうと



無料相談会のお知らせ

こころの相談会	
開催日	7月13日
開催時間	13時～16時（相談者1組に対し、1時間程度）
会場	保健センター
相談員	臨床心理士 濱田 拓氏
申込方法	電話またはQRコードからお申し込みください。



クアオルトコーナー

ウォーキング情報

日曜ウォーキング

- とき 7月12日 9時～
- コース（集合場所）
釜谷浜サンセットコース（釜谷浜海水浴場炊事場）

- とき 7月19日 9時～
- コース（集合場所）
森岳温泉石倉山コース（石倉山公園管理棟）



クアオルト運動教室

楽しく貯筋体操教室

- とき 7月14日、7月28日 10時～
- ところ ゆめろん ●入館料 500円
- 定員 各日10人
- 持ち物 タオル、運動靴、飲み物

電話またはQRコードからお申し込みください。

