

ほうかつ健康だより 清寿苑 6月



令和6年6月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

梅雨の季節となりました。食中毒に注意しましょう！

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、

毎日食べている家庭の食事でも発生しています。

家庭での発生では、症状が軽いと風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒と気づかれず、重症化することもあります。

食中毒予防の三原則

① 菌やウイルスを **つけない** = **洗う、分ける**

洗う

食品、手、調理器具は
しっかりきれいに洗う。



覆う

菌がつかないように、
食品はふたやラップ
で覆って保存。



② 菌やウイルスを **増やさない** = **低温で保存する**

冷蔵

常温で放置せず、
冷蔵庫で保存する。



長々と食べない

ダラダラせず手際よく食べ、
残ったものは冷蔵庫へ。



③ 菌やウイルスを **やっつける** = **加熱する**

加熱

食品内部まで
十分火を通す。



調理器具

こまめにしっかり洗い、
定期的に消毒する。



また、手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、せっけんを使って正しい方法で手を洗い、予防に努めましょう！！



手を洗うこと=命を守ること

食中毒予防に！
感染症予防にも！！

<p>1</p> <p>手の 平 すりすり</p>	<p>2</p> <p>手の 甲 すりすり</p>	<p>3</p> <p>指の 間 すりすり</p>
<p>4</p> <p>おや 親 指 ぐるぐる</p>	<p>5</p> <p>指 先 ぐるぐる</p>	<p>6</p> <p>手 首 ぐるぐる</p>

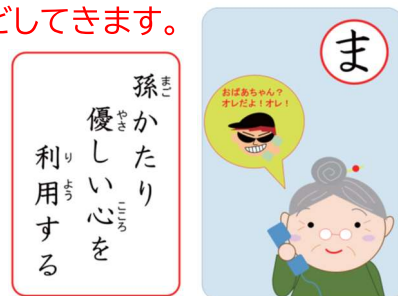
【出典】川崎市健康福祉局保健所 食品安全課 「正しい手洗いの仕方」

✿✿✿✿✿✿✿✿✿ 葉山警察署からのお知らせ ✿✿✿✿✿✿✿✿✿
オレオレ詐欺にご注意！！

葉山町内で親族を騙った者から、喉の調子が悪くて病院に来ているが財布と携帯をなくした治療費が払えないからお金を用意してほしい等と電話が掛かってきています。
また、この電話の前段で、医師を騙る者が同様の電話を掛けてくるなどしてきます。

被害に遭わないために、

相手の身分を確実に確認する
不審な電話が掛かってきたら家族や警察に相談する
迷惑電話防止機器を設置するなどの対策をお願いします。



葉山警察署 046-876-0110