

# フラムだより

## 防ごう！食中毒

夏は、特に食中毒の起きやすい季節です。正しい認識をもち、予防対策を実行しましょう。

### 細菌性食中毒の主なもの

◎サルモネラ……主に鶏卵や鶏に付着。加熱は有効です。  
◎腸炎ビブリオ……海産魚介類に付着。真水に弱いので水道水でよく洗いましょ。60度30分、100度2〜3分は加熱をしましよ。増殖スピードが速いため、調理後は時間をあけずに食べるようにしましよ。調理中、器具や食器への二次汚染にも注意しましよ。

◎黄色ブドウ球菌……人の傷など化膿した部分に特に多く付着。菌が増殖する時に作られる毒素

は、耐熱性が強く100度30分の加熱でも消えません。手に傷がある時はビニール手袋（ポリエチレン製）の使用などで予防しましよ。

◎腸管出血性大腸菌O157……強い感染力と毒素をもちます。



トイレの取っ手などを介して人から人へと感染することもあります。中心温度75度1分で殺菌と言われますが、100度以上の加熱はさらに安心です。

食中毒菌が増殖していても、味・臭い・色などに変化がないため、汚染されているかどうか外見から判断はできません。食中毒はどこでも起こる可能性があることを前提に、次の3つを守る事が大切です。

①食中毒菌を付けない……食材、調理器具、手などをよく洗いましよ。肉や魚は、それぞれ別のビニール袋等に入れ、水分や血液が他の食品に付かないようにしましよ。

②食中毒菌を増やさない……食品を室温で長く放置しないようにしましよ。

③殺菌する……十分に加熱しましよ。

また、抵抗力が落ちていると、食中毒を起こしやすいので、生活全般にも気をつけましよ。保健福祉課栄養士 古谷 留美

## お誕生おめでとう

6月20日～7月21日届け出分



小高 翔梧ちゃん

いつまでもお兄ちゃんと仲良く、  
丈夫で元気な子に育ってほしいと思います。  
【母：房恵さん談】

氏名	保護者	地区
小高 翔梧	功 博	道 貫
小川 樹	賢 治	上 町 3
伊藤 礼 捺	秀 和	鳥喰新田
伊藤 礼 乃	眞 次	中 台
戸村 剛	智	坂 田
長沼 蘭	弘 巳	本 町 1
早川 知 華	晃 治	東 町 3
高野 拓 実	実	緑 台
伊藤 大 翔	秀 和	屋形荒場
大木 優 輝	好 夫	鳥喰新田

## 休日当番表

とき	内科系	外科系
8月6日	岸本医院(東金) 0475②4885 よしみ医院(成東) 0475②8676	古川医院(成東) 0475②2202
8月13日	佐久間医院(大網) 0475②0638 岩崎医院(松尾) ②2217	座間泌尿器科医院(東金) 0475②2266
8月20日	斎藤医院(大網) 0475⑦2802 小高医院(横芝) ②6368	斎藤クリニック(東金) 0475③1110
8月27日	錦織医院(大網) 0475②0214 松尾クリニック(松尾) ②6482	東金整形外科(東金) 0475③8002
9月3日	みずほ台クリニック(大網) 0475③6000 笹本医院(横芝) ②5162	駒込クリニック(大網) 0475②8800

◎都合により当番医の変更がある場合があります。  
◎問い合わせは、消防本部指令課 0475②4137へ。  
◎東陽病院は、8月27日が当番医になっております。  
◎診療時間は9時から17時です。事前に電話連絡(☎841335)をお願いします。

## 8月のこよみ

2日 1歳6か月児健診

5日 祇園祭

6日 囲碁大会

9日 健康相談

12日 すぐすく教室

16日 花火大会

22日 母子相談

23日 郡市民体育大会

24日 子どもの会

29日 乳児健診

31日 喀痰問診マザーズクラス

## くとうてん

夏本番、プロ野球パナントレースも折り返し地点を過ぎ、依然として熱い戦いが続いています。ビール片手にテレビ観戦という方も多いのでは。小生の職場にも熱烈なプロ野球ファンの方がいます。その日の勝敗に一喜一憂。このところ、ご最良チームの調子はすこぶる快調、本人もご機嫌の様子。職場環境のためにもこの好調が続くことを願う一人です。ちなみに小生もG党。(J)