

## 食中毒を予防しよう！

次の6つのポイントをチェックし、食中毒を予防しましょう。

### ①食品の購入

肉や魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入しましょう。購入後は寄り道をせずにつつすぐ持ち帰り、冷蔵・冷凍しましょう。消費期限の確認も忘れずに！

### ②家庭での保存

冷蔵庫、冷凍庫の詰め過ぎに注意しましょう。目安は7割程度です。肉や魚は容器などに入れ、他の食品に汁などがかからないようにしましょう。

### ③下準備

調理台の上やタオルやふきんを清潔にし、手洗いを行いましょう。肉や魚を切るのは最後にし、まな板や包丁などを使用した後はすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。さらに熱湯をかけるとより消毒効果があります。

### ④調理

下準備で汚れた場合はもう一度きれいにし、手洗いを行いましょう。加熱する食品は十分に加熱しましょう。電子レンジを使用する場合には、加熱時間に注意し、熱の伝わりにくいものは時々かき混ぜることが大切です。

です。

### ⑤食事

食卓につく前に手を洗い、清潔な手で盛り付けや配膳を行いましょう。温かい料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷やして食べましょう。室温での放置は厳禁です。

### ⑥残った食品

きれいな容器や皿に移して保存しましょう。時間が経ち過ぎたら思い切って捨てましょう。再度温める時も十分に加熱しましょう。

基本は手洗いです。家族全員で手洗いを習慣化しましょう。ペットを触った後や鼻をかんだ後、おむつ交換後の手洗いも大切です。

もし、感染が疑われた場合は、すぐに医師の診断を受けるようにしましょう。

## 熱中症を予防しよう！

東日本大震災による原発事故により、この東海地方でも浜岡原発の停止が余儀なくされ、今年の夏は節電が叫ばれています。しかし、同時に熱中症や脱水症の増加も懸念されています。

節電をしながら、暑い夏を快適に健康的に過ごすためにも以下のポイントに注意してください。

①水分補給をこまめに行いましょう。

1時間ごとにコップ1杯くらいづつ飲むようにしましょう。なるべく、麦茶で水分補給を！

②薄着で風通しのよい服装で過ごしましょう。

なるべくなら1サイズ大きめの服がよいでしょう。

③特に気温が高い日の屋外での作業や散歩は控えましょう。

④睡眠・休養を十分にとりましょう。

⑤1日3食、バランスのよい食事をしっかりと食べましょう。

⑥自分の体重を毎日チェックしましょう。

体重の3パーセントの水分量が失われると危険な状態です。

⑦家の窓は定期的に開け、風通りをよくしましょう。

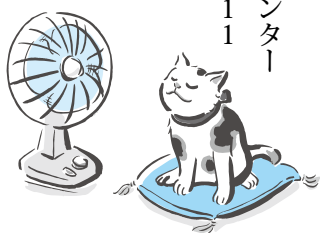
⑧エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。

最後に規則正しい生活習慣を送ることが熱中症予防に効果的と言えます。もう一度、自分の生活を見つめなおしてみませんか？

【お問い合わせ先】

揖斐川保健センター

Tel 23-1511



## 愛の献血実施のお知らせ

愛の献血を実施します。献血は、16歳から69歳まで可能です。皆さんのご協力をお願いします。

■日時 8月3日(水)

9時～16時30分  
(粗品進呈)

■場所 揖斐川保健センター

※献血車は、2台用意しています。

■主催  
揖斐川町  
揖斐川ライオンズクラブ

【お問い合わせ先】

揖斐川ライオンズクラブ事務局  
Tel 22-1105



命の贈り物



50 We Serve  
揖斐川ライオンズクラブ