

◆8月は《食品衛生月間》です◆

食中毒とは？

細菌やウイルスなどがついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛・発熱・吐き気などの症状が出る病気のことです。原因によって、症状や持続期間は異なりますが、時には命にもかかわる危険な病気です。



気温と湿度が上昇し、多くの細菌やウイルスが増殖しやすい夏は、食中毒が急増します。食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、においもしません。

食中毒予防の3原則は

『つけない・ふやさない・やっつける』



『つけない・増やさない・やっつける』って？

①つけない＝食中毒の原因菌が食べ物につかないように調理前やトイレ後、食事前などには手を洗いましょう。また、まな板や包丁などは、使用の都度、きれいに洗うようにしましょう。

②ふやさない＝食中毒の原因となる細菌を増やさないために買い物後はできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

③やっつける＝ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。調理の際は十分に加熱するようにしましょう。

【食中毒の症状と対応】

◆主な症状◆

腹痛・おう吐・水のような下痢・発熱・血便・頭痛など

◆対応◆

食中毒の一番の治療は、細菌や毒素を出し切ることです。食中毒が疑われる症状があった場合は、市販の下痢止めや吐き気止めは使用せず、医療機関を受診するようにしましょう。

＊幼児や高齢者では、重症化する恐れもありますので、食中毒かも？と思ったら早めに医療機関に相談・受診をしましょう。



ヨガ教室

6回シリーズでヨガ教室を開催します。

1回参加でもOK！ご都合に合わせてぜひご参加ください。

自分時間で、心と身体のケアをしましょう☆

ヨガインストラクター

古畑夏希先生

♡公式LINE @629cqntc

♡Instagram natsuki_furuhata_

♡mailaddress okoppe.yoga@gmail.com



☆参加費無料

☆ヨガマット貸出あり

	日程	テーマ	申込締切日
1	9月25日(水)	ベーシックヨガ	9月18日(水)
2	10月9日(水)	パワーヨガ～骨盤まわり～	10月2日(水)
3	10月16日(水)	リラックスヨガ～肩～	10月9日(水)
4	10月30日(水)	ベーシックヨガ	10月23日(水)
5	11月13日(水)	パワーヨガ～お腹～	11月6日(水)
6	11月27日(水)	リラックスヨガ～全身～	11月20日(水)



【時 間】 13:30～14:30 (受付13:15～)

【場 所】 保健福祉センター

＊場所が変更になる場合もあります。変更となった場合は広報等でお知らせ致します。

【対象者】 東通村内在住の方

＊各回15名程度(定員になり次第、締め切ります)

【持ち物】 タオル・水分補給の飲み物・ヨガマット(持っている方)

動きやすい服装でご参加ください。

【申 込】 東通村健康福祉課 保健師(☎0175-28-5800)まで