

お元気ですか

●医師会だより No.291 2024.7月号

みんなでよりそい すこやか いわて

夏の食中毒にご用心!!

原因はいろいろ!
予防対策をしっかりとって元気な夏を!

食中毒予防の3原則

手洗いだけでは不十分!

細菌を つけない!

- 調理前の手洗い
- 食器・食材をよく洗う
- まな板・包丁を清潔に



細菌を ふやさない!

- 食材は10℃以下の冷所に保存する
※ただし冷所に強い食中毒菌もあるため、安心せずになるべく早めに食べましょう
- デリバリー・持ち帰りの料理は
早く食べる
- 密閉容器やラップを活用する



細菌を やっつける!

- 肉は十分に中心部まで加熱を!
- 使用後の調理器具を洗浄後、
熱湯をかけて殺菌する



トングと箸の上手な使い分け!

焼肉店では、トングと箸がお肉に添えられます。
トングで生肉をつかんでのせたら、**お肉をひっくり返したり取り分けるのは、生肉に触れていない箸**でしましょう。これは、生肉についている細菌が口に入らないようにするためです。

※トングでひっくり返したい場合は、焼くための別のトングをもらおうとよいでしょう。



生肉は
トングで!

! こんな時は急いで病院へ!

- 嘔吐や下痢が頻回の時
- 自力で水分がとれない
- 腹痛が強い ●便に血が混じる



午後11時以降も
対応しています! **こども夜間ケアダイヤル**

受付時間/午後11時～翌朝8時
電話番号はどちらの時間帯も同じです

ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください

岩手県医師会

「お元気ですか」次回の掲載は8/28(水)です。



〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20 TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589

協賛/岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



こども救急相談電話

受付時間/午後7時～午後11時

☎019-605-9000

または ☎#8000 ※PHS・ダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。