

手洗いは食中毒予防の基本

見た目にはきれいでも、手にはたくさんの細菌がついています。こまめできていねいな手洗いを習慣づけましょう。



流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこすります



手の甲をのばすようにこすります



指先・爪の間を念入りにこすります



指の間を洗います



指の間を洗います



手首も忘れずに洗います

〔最後は〕

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

※出典:厚生労働省ホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu.html>)

※上記ページ内のPDFファイル「手洗いポスター [357KB] (2014年3月6日)」を加工して使用

食中毒かなと思ったら…

他に原因がないのに、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢、発熱に襲われたり、目がかすむ、めまいがする、からだのどこかがしびれるなどの症状があったら、食中毒かもしれません。素人判断で様子を見ずに、下記のことを守り、すぐに受診しましょう。

・下痢止めを飲まない

かえって菌やウイルスを腸内にとどまらせ、増殖させてしまいます。

・水分補給だけで食べない

十分な水分の補給がまず大切。お茶や水分だけを飲み、受診しましょう。

食べ物は、菌やウイルスにエサを与えることになります。

・抗生物質をむやみに飲まない

風邪と間違えて抗生物質で攻撃すると、O157などは怖い毒素を出す可能性があります。

・受診の際には状況をくわしく

どんな症状か、吐いた物や便、いつ、どこで、何を食べたかなど、詳しく医師に報告しましょう。



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)

公民館図書室だより

開室日…月曜日～土曜日
AM8:30～PM5:00
閉室日…日曜日、祝日、
年末年始、特別整理期間
中央公民館(☎63・3811)

新着図書のご案内

一般書

- 過ぎ去りし王国の城 (宮部 みゆき)
- 明日の色 (新野 剛志)
- 山月庵茶会記 (葉室 麟)
- 夏の雷音 (堂場 瞬一)
- 世界はゴ冗談 (筒井 康隆)
- トットひとり (黒柳 徹子)
- ☆ラプラスの魔女 (東野 圭吾)

など、全部で16冊!

児童書

読書感想文課題図書

- 《小学校低学年の部》
- かあさんのしっぽぽ (村中 李衣)
- あしたあさってしあさって (もりやま みやこ)
- はこぶ (鎌田 歩)
- クレヨンからのおねがい! (オリヴァー・ジェファーズ)

《小学校中学年の部》

- パオズになったおひなさま (佐和 みずえ)
- かぐやのかご (塩野 米松)
- お話かせてクリストフ (ニキ・コーンウェル)
- ぼくはうちゅうじん (はた こうしろう)

《小学校高学年の部》

- レジェンド (城島 充)
- ぼくの、ひかり色の絵の具 (西村 すぐり)
- ぼくとテスの秘密の七日間 (アンナ・ウォルツ)
- ☆ちいさなちいさな (エミリー・サットン)

《中学校の部》

- うなぎ一億年の謎を追う (塚本 勝巳)
- 夏の朝 (本田 昌子)
- ブロード街の12日間 (デボラ・ホプキンソン)

など、全部で18冊!

※新着図書は、一人2冊までの貸出となります



新着図書のご紹介

《一般書》

☆ラプラスの魔女 (東野 圭吾)

円華という女性のボディガードを依頼された元警官の武尾は、彼女の不思議な(力)を疑いはじめた。同じ頃、2つの温泉地で硫化水素による死亡事故が起きていた。検証に赴いた研究者・青江は、双方の現場で円華を目撃し…。

《児童書》

☆ちいさなちいさな (エミリー・サットン)

身のまわりにいる、目にみえない、ちいさな、ちいさな生き物-微生物。その存在と、人間の暮らしとの関わり、自然界での大きな役割を、子どもたちにわかりやすく伝えるイギリスの科学絵本。

みなさんのお越しをお待ちしています!!