

# むし歯のない子を表彰します



市では、今年度4歳になるお子さんで、むし歯がなく、今までにむし歯の治療を受けたことがない子を対象に「むし歯のない子」の表彰をします。  
該当するお子さんは、下表の歯科健診を受けてください。

- ◆対象者 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれてむし歯のない子  
(むし歯の既往がない子)
- ◆歯科健診日程 下表のとおり
- ◆選出方法 歯科健診(下表)を受診した子の中から選出します(予約が必要です)  
※下表の歯科健診を受診されなかった場合は表彰の対象とはなりません。
- ◆予約先 各保健センター ◆表彰式 11月9日(日)(賞状と記念品をお渡しします。)

場 所	期 日	生 年 月 日	受 付 時 間
関市保健センター ☎ 24-0111	7月29日(火)	平成16年4月2日～平成16年9月	午後1時15分～2時
	8月5日(火)	平成16年10月～平成17年4月1日	
	8月24日(日)	上記の日程都合の悪い方	
洞戸保健センター ☎ 0581-58-2204	9月24日(水)	平成16年4月2日～平成17年4月1日	午後1時30分～1時45分
板取保健センター ☎ 0581-57-9017	7月25日(金)	平成16年4月2日～平成17年4月1日	午後1時30分～1時45分
武芸川保健センター ☎ 46-2899	7月31日(木)	平成16年4月2日～平成16年9月	午後2時～2時10分
	9月22日(月)	平成16年10月～平成17年4月1日	
武儀保健センター ☎ 40-0020	9月19日(金)	平成16年4月2日～平成17年4月1日	午後1時30分～1時45分
上之保保健センター ☎ 47-2065	7月17日(木)	平成16年4月2日～平成17年4月1日	午後1時30分～1時45分

## 歯科健診日程

# 食中毒を防ぎましょう!

照会先 関市保健センター  
☎ 24-0111

これから気温が上昇してくると食中毒の発生が多くなってきます。案外知られていませんが例年家庭でも多く発生しています。家庭での発生は一人ひとりの心掛けで防ぐことができます。しっかり防いで家族の健康を守りましょう。

食中毒の原因となるサルモネラ菌や病原性大腸菌(O157)などは常在菌といって私たちの身の周りには増やさない「殺す」の3点が大切です。いたずらに恐れず次のことを実践しましょう。

### 実践1 手をよく洗い、消毒しましょう

いろいろなものに接触する手指にはさまざまな細菌がついています。次のような時には流水と石けんで念入りに手を洗い消毒しましょう。

- (1)調理をする前：原因菌を食材や調理器具に付けないため
- (2)食肉をさわった後や、生で食べる野菜をさわる前
- (3)トイレの後：健康な人の便にもO157が潜んでいることもあります。

### 実践2 原因菌をやっつけよう

多くの原因菌は75度、1分以上の加熱で死滅します。調理の際は食品の中心まで十分に加熱しましょう。特に冷凍食品を加熱する場合は中まで十分温度が上昇するよう注意しましょう。また、加熱したからといって安心するのではなく、その後生肉などに接触することがないように取扱いに気をつけましょう。

実践3 調理した食品は、速やかに食べましょう

調理した食品はできるだけ早く食べましょう。

食品は作り置きしないことが原則ですが、やむをえず保存する場合には、冷蔵庫などで低温で保存し、菌の増殖を防ぎましょう。

### 実践4 細菌を付けない・持ち込まないようにしましょう

まな板・包丁などの調理器具は、肉用・魚用・野菜用など使用目的別に使い分け、冷蔵庫の中も食品別に区分けするようにしましょう。

### 実践5 調理器具、冷蔵庫は清潔にしましょう

まな板・包丁などの調理器具を使用した後、洗剤でよく洗い、乾燥させた後に専用の戸棚に保管しましょう。熱湯での消毒や食器乾燥機での十分な乾燥も菌を死滅させるのに効果的です。

また、冷蔵庫などに食品を詰めすぎると、冷気が通らず十分に冷えません。食品ごとに棚を分けるなどこまめに掃除しましょう。