

健やか生活応援団 二葉薬局

二葉だより No. 10

2009. 5月 発行

★毎月保険証の確認を

させて頂いております。

ご協力お願い致します。

★お薬手帳をお持ちの方は、

処方箋と一緒にご持参下さい。

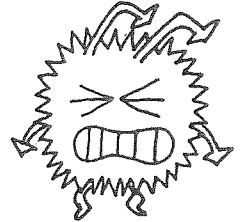


## 食中毒の季節がやってくる...

食中毒は、細菌によるものが大半をしめています。  
そこで食中毒予防の3原則を紹介します。



# 食中毒予防の3原則



## 1. 細菌をつけない!!

対策... ① 手洗いをしっかりする (こまめに手を洗いましょう。)

① 手を流水でよくぬらし、石けんをよく泡立てる。

② 手のひらを洗う。

③ 手の甲を洗う。(反対も同様に)

④ 指をからませて指の間を洗う。

⑤ 片方をグーの形にし、その手の指の背や爪の部分を洗う。(反対も同様に)



⑥ 親指をもう片方の手のひらで包み、親指をくるくる回すように洗う。(反対も同様に)

⑦ 指先、爪の部分をよく洗う。(反対も同様に)

⑧ 手首もくるくる回すように洗う。(反対も同様に)

⑨ 流水でよく洗い流し清潔なタオルでふく。

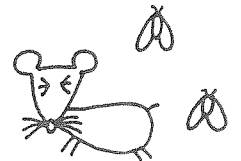


① 調理器具は清潔にする

※ 特にまな板は包丁のきず目に細菌がたまりやすいので要注意!!

② 生の肉や魚を保存する時は、袋や容器に小分けする

③ ネズミ、ハエ、ゴキブリ等の害虫駆除をする

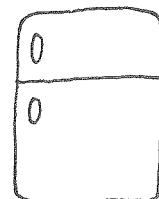


## 2. 細菌をふやさない!!

対策... ① 冷蔵・冷凍保存の必要な食品を買った時は、すぐ冷蔵庫・冷凍庫へ

※ 細菌は冷やしても、凍らせても死にません!!

② 調理後の食品は早めに食べる



入れすぎない

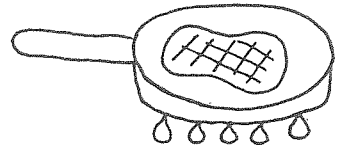
裏へつづく⇒

# 3. 細菌をやっつける!!

75℃で1分以上

対策…④十分に加熱調理する

※細菌は案外加熱に弱いものなので、火を通すべき食品はしっかり加熱しましょう。



④調理器具は熱湯・漂白剤などを使って消毒する

それでもなったら…  
応急処置

- ◎体を冷やさない。
- ◎脱水症を起こさないように注意する。
- ◎嘔吐による呼吸困難や肺炎を防ぐため、吐きやすい体位(横向き)にさせる。

水分の補給を



☆ただし、発熱や嘔吐が続いたり、便に血が混じるようだったら、病院へ行きましょう。

## お知らせ

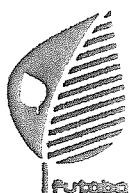
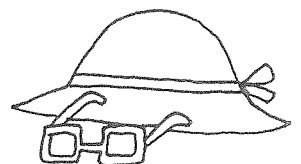
H20.10月1日から、  
オレンジ (保険証の色) → ブルー

政府管掌健康保険 ⇒ 協会けんぽ に変わっています。  
(全国健康保険協会管掌健康保険)

順次交付されておりますので、新しい保険証を交付されたら、  
※各医療機関へのご提示をお願いします。

最後に一言

紫外線は6・7月がピークなので  
早めの紫外線対策を忘れずに!!



地域の皆様の健康のために

## 二葉薬局グループ

<http://www1.ocn.ne.jp/~futaba-k/>

(有)二葉薬局	0984 (22) 8244	二葉薬局野尻	0984 (44) 2828
二葉薬局	0984 (25) 5500	二葉薬局細野	0984 (21) 0770
二葉薬局堤	0984 (25) 0373	二葉薬局高原	0984 (25) 6011