

6月

巡回診療 日程表



会場	診療日	受付時間	担当医
見立	4(木)	2:00~ 2:30	藁谷医師
虫崎		3:00~ 3:15	
北小浦	18(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

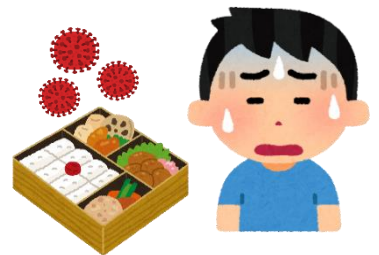
会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	10(水)	1:50~ 3:00	神田医師
藻浦	22(月)	2:00~ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15~ 3:40	
願	8(月)・29(月)	2:00~ 2:30	
真更川		3:00~ 3:40	

梅雨時の食中毒にご注意ください

気温や湿度が高くなる梅雨の時期は、食中毒が発生しやすい季節です。高齢の方は、免疫力や消化機能が低下しているため、重症化しやすく特に注意が必要です。日頃からの予防を習慣にして、体調を万全に整えておくことが大切です。

食中毒予防のポイント

菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」
 が、食中毒を予防する三原則です。



◎手洗いをこまめに

料理の前、食べる前は、石けんでしっかり手を洗いましょう。

◎「早めに食べる」が一番

作った料理を、出しっぱなしにするのは禁物です。「もったいない」と思っても、少しでも臭いや見た目が「おかしいな？」と思ったら、食べるのは控えましょう。

◎食品は十分に加熱する

肉や魚は、真ん中までしっかり火を通しましょう。また、残り物を食べる時も、熱々に温め直すと安心です。

◎冷蔵庫を上手に使う

熱い食品は冷ましてから、早めに冷蔵庫へ入れましょう。冷蔵庫を過信せず、早めに食べきるようにしましょう。また、冷蔵庫に食品を、詰め込みすぎないようにしましょう。

~下痢、吐き気、発熱、水分が摂れないなど、体調に異変を感じたら早めに受診しましょう。~