

雄武町版母子手帳アプリの運用を開始しました

6月1日から「ぷちさぼアプリ by 母子モ」がスタートしました。
予防接種や健診の日程をプッシュ通知で受け取ることができ、地域の子育て施設情報の確認や子どもの成長記録などを残すことができます。

そのほか、下記のような機能がありますので、ぜひご活用ください。

- ・妊婦健診の記録
- ・身長、体重の成長曲線
- ・できたよ記念日の登録
- ・お役立ち情報の視聴
- ・乳幼児健診の記録
- ・日々の成長記録（写真付）
- ・地域のイベント情報通知
- ・家族とのアプリ共有（アカウント連携）

など



↑ダウンロードは
こちらから

問健康推進課保健係

Kids わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきになったら～



ケーキ屋さん

かめだ
うみ ちゃん

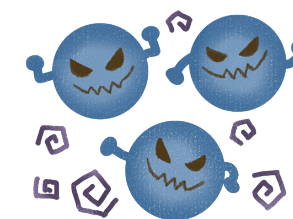


警察官

もんでん
さくら ちゃん

Everyone's infirmary

みんなの保健室



食中毒に気をつけましょう

だんだんと暖くなり過ごしやすくなってきました。これからの季節に気をつけたいのが食中毒です。特に細菌による食中毒は、気温が高く細菌が増えやすい6月から9月ごろに起こりやすいと言われています。食中毒菌を「**つけない**」、「**ふやさない**」、「**やっつける**」の3つの視点で予防しましょう。

つけない

- ☐ 買った肉や魚は、汁がもれて他の食品につくことを防ぐためにそれぞれ分けて包みましょう。肉や魚の汁が下に滴るのを防ぐために、冷蔵庫の下段に入れましょう。
- ☐ 食品の下準備や調理、食事の前には必ず手を洗いましょう。
- ☐ タオルやふきんは清潔なものを使いましょう。

ふやさない

- ☐ 食品はすぐに冷蔵庫へ入れましょう。冷蔵庫はパンパンに詰め込まず、7割くらいの使用を心がけましょう。冷気のたまりやすい下段や、冷気の吹き出し口近くは、冷えやすい傾向にあります。
- ☐ 室温での長時間の放置に気をつけましょう。涼しいと思って玄関や戸棚に置くのは危険です。
- ☐ ごみはこまめに捨て、ごみ箱で食中毒菌が増殖するのを防ぎましょう。

やっつける

- ☐ 加熱調理をしましょう。食品の中心部の温度が75℃以上で1分間以上の加熱が目安です。
- ☐ 電子レンジを使うときは、均一に加熱しましょう。（ターンテーブルを使う・食品を真ん中に置くなど）
- ☐ 調理器具はよく洗って乾燥しましょう。

特にこんな日は気をつけましょう

- ★ 最高気温が28℃以上と予想される場合
- ★ 前2日間とも最低気温が20℃以上で、かつ、湿度が85%以上の場合
- ★ 前2日間とも平均気温が23℃以上で、かつ、湿度が85%以上の場合



食中毒を起こす菌：ウェルシュ菌について

牛肉や鶏肉、魚などが保菌していることが多い細菌で、空気がないところでも増殖し、高温でも死滅しない“芽胞”を形成する特徴があります。加熱調理後に常温で放置すると菌が増殖することから、大量に調理し温め直して食べるカレーなどで感染例があります。

加熱をしても殺しきれない食中毒菌も存在するので、作りすぎずに調理後はできるだけ早く食べるようにしましょう。