



## 寒い時期も食中毒に注意しましょう

「食中毒」とは、さまざまな細菌やウイルスが付着した食べ物を食べることで起こる健康被害です。「食中毒」と聞くと夏場のイメージが強いかもしれませんが、実は年中発生しています。最も多いのは11月から3月にかけてで、中でもこの時期はノロウイルスによる食中毒が多く発生しています。対策をしっかり行い、食中毒から身を守りましょう。

### 食中毒の症状

一般的には、下痢、腹痛、熱、嘔吐などの症状が出ます。何が原因で食中毒が起こるかによって、症状や症状が出るまでの時間はさまざまです。

### 食中毒の症状が出たら

脱水を防ぐため、まずはしっかりと水分をとりましょう。嘔吐の症状が激しい間は、無理に飲料を飲むことはせず、落ち着くまで待ちましょう。吐き気がおさまってきたら、少量飲んで様子を見て、また少量飲むといったように、ゆっくり水分補給をしましょう。

また、自分で勝手に判断して薬を飲んだりせず、医師の診察を受けましょう。

### 予防のポイント

#### 1 手洗い

家に帰ったとき、調理をするとき、食事をするときなどは必ず手を洗いましょう。

#### 正しい手の洗い方

- 手洗いの前に
- 爪は短く切っておきましょう
  - 時計や指輪は外しておきましょう



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。

画像出典・政府広報オンライン ([https://www.gov-online.go.jp/featured/201106\\_02/#fourthSection](https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/#fourthSection))

#### 2 調理器具の消毒

調理器具やキッチンには常に清潔にしましょう。煮沸消毒や塩素消毒液を使うことで、細菌やウイルスを食品につけないようにしましょう。

#### 3 中まで火を通して食べる

肉類、卵、魚介類はよく加熱をしましょう。魚介類の中でも、生食用以外の二枚貝を食べるときは、特に注意してしっかりと中まで火を通してきましょう。また、調理済みの食品についても、よく再加熱をしましょう。

#### 4 安全な温度に保つ

冬でも、食品を室温で放置しないようにしましょう。暖房であたたかい室内は細菌が増えやすい環境です。食品は冷蔵庫で保存し、調理済みの食品については、食べる前に必ず再加熱を行いましょ。

#### 5 感染を広げない

体調が悪いときは、調理をしない、させないようにしましょう。食中毒になった人の汚物の処理は以下の手順で正しく行いましょう。

- (1) 処理中とその後はしっかりと換気をする
- (2) 便や吐いたものを片付けるときは、手袋やマスクを着ける
- (3) 便や吐いたもので汚れた床や物は、塩素消毒液で消毒する
- (4) 処理が終わったら必ず手洗いをする (健康推進課)

### 全国選抜大会出場おめでとうございます

令和5年7月22日(土)に開催された「令和5年度中国地区選手権大会」で、拳志キッズ(空手道)スポーツ少年団に所属する佐々木梨梨さん(第四小5年・呉地)が女子形3位で選抜されました。この結果により、2月17日(土)に函館アリーナで開催されるスポーツ庁長官賞争奪杯「第3回全日本少年少女空手道選抜大会」に出場されます。

令和5年12月23日(土)に開催された「令和5年度広島県中学校空手道選抜大会選考会」で、拳志キッズ(空手道)スポーツ少年団に所属する菖蒲征磨さん(東中2年・川角)、尾川悠さん(東中2年・川角)が選抜されました。この結果により、3月29日(金)~31日(日)に京都亀岡運動公園体育館で開催される文部科学大臣旗未来くん杯「第18回全国中学生空手道選抜大会」に出場されます。



▲(左から) 佐々木さん、尾川さん、菖蒲さん

(教育総務課社会教育グループ)

### 全国大会出場おめでとうございます

令和5年11月11日(土)~12日(日)に開催された「第46回広島県高等学校空手道新人大会」で、拳志キッズ(空手道)スポーツ少年団に所属する佐々木絵梨さん(広島国際学院高等学校2年・呉地)が女子個人形と女子団体形で組手優勝(四冠)、尾川遼さん(広島翔洋高等学校2年・川角)が男子団体形で組手優勝されました。この結果により、3月24日(日)~26日(火)に広島県立体育館大アリーナで開催される「第43回全国高等学校空手道選抜大会」に出場されます。



▲佐々木さん

▲尾川さん

(教育総務課社会教育グループ)

### 広島東洋カープ応援イベント【トークショー】

シーズンイン直前応援イベント。熊野からカープにエールを送りましょう。



#### 《ゲスト》

高橋慶彦(元カープ選手)×西田篤史(タレント) 佐々木リョウ(シンガーソングライター)

📅 3月3日(日) 14:00~16:00

📍 町民体育館

🎫 1,000円 定1,000人(先着順、全席指定)

🕒 2月1日(木) 8:30~

▷ チケット販売場所

町民体育館受付窓口

📍 熊野健康スポーツ振興会

(町民体育館)

☎ 854-7695



### 第49回熊野駅伝実行委員会からのお願い

2月11日(日)は、熊野駅伝大会開催のため、当日、駅伝コース付近の住民のみなさんにはご迷惑をおかけしますが、車利用時は迂回などのご協力をお願いいたします。

📍 熊野駅伝大会実行委員会(町民体育館内) ☎ 854-7695