



9/1は防災の日です。日頃あまり考えることのない災害について考えましょうという日です。最近では防災グッズを準備しているご家庭も多いようですが、食品の賞味期限の確認はされていますか？いざという時に食べられないということがないように、1年に1度、確認してみたいかがでしょうか。



## 実は秋が最も多い食中毒！



気温も湿度も高い真夏に多いと思われがちの食中毒ですが、実は発生件数が多いのは9～11月です。夏バテして体力が落ち、免疫力が低下しているところに大きな気温の変化が加わり、体調を崩しやすくなります。

### 食中毒の原因は？

最も多いのは細菌やウイルスによる感染性のものです。代表的な原因菌としてはカンピロバクターや腸管出血性大腸菌があり、食肉を生食またはよく加熱せずに食べることで発生しやすくなります。

### 食中毒の症状は？

食品を食べて症状が出るまでの潜伏期間は、原因となる細菌やどのくらいの量を食べたかによって異なります。主に腹痛、発熱、下痢、嘔吐などの消化器の症状が現れます。重症化すると血便、高熱、ショック症状、意識障害が現れることがありますので、**早めに医療機関を受診して下さい。**



### 【食中毒を予防するには】

食中毒の予防には、①「つけない」、②「増やさない」、③「やっつける」の3つの原則があります。

①「つけない」: 手や食品、調理器具はこまめに洗いましょう。

まな板や包丁を肉・魚用と野菜用に分けると効果的です。

②「増やさない」: マイナス15℃以下では繁殖が停止するため、低温で保存することが大切です。

③「やっつける」: ほとんどの細菌は加熱することで死滅します。

肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

洗浄後の調理器具に熱湯をかけるのも効果的です。



お体に関するお悩みなどがございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

さくらのクリニック ☎0285-37-1221



# 夏祭りを開催しました。



通所部門では恒例の夏祭りを開催しました。お神輿やボールすくいでお祭り気分を味わっていただきました。



今年も小山西保育園の皆さんがお祭りを盛り上げてくれました。



いつもありがとうございます。

さくら野通所リハビリテーションを利用したい、見学・体験利用をしてみたいという方がいらっしゃいましたら、お気軽にご連絡下さい。ご見学・体験利用ともに**無料**となっております。(体験利用時の、**食事代・おやつ代も無料**です。)ご連絡お待ちしております。ボランティアに関するお問い合わせも、下記番号へお気軽にお問い合わせ下さい。ご利用・ご見学・体験利用、その他のお問い合わせ：**☎0285-37-1110** 担当:玉田



## 第12回 さくら会祭り開催のお知らせ

さくら会祭りを**10/14(祝)**に開催することになりました。  
当日は、歌手の様子さんの歌謡ショーや小山だいすキッズの皆さんによるチアダンス、バンドの演奏、フラダンスなど多くのイベントを用意しております。  
出店では毎回好評で完売御礼のたい焼きを始め、皆さんに喜んでいただける品を用意しております。  
バザーや血管年齢測定のコナーもご用意する予定です。  
おやまくまも遊びに来てくれますので、皆さん楽しみにして下さいね！

