

Tips for living

せい かつ ひ ん と 生活 の ヒント

11

しょく ちゅう どく ちゅう い 食中毒に 注意



「^{しょくちゅうどく}食中毒」は、^{わる}悪い^{さいきん}細菌(ばいきん) や ^うウイルスが ^いついた^す食べ物や ^た飲み物を ^{もの}食べて、^{もの}病気になる ^たことです。

おなかが ^{いた}痛い、^{げり}下痢をする、^{ねつ}熱が出る、^で吐く、などの ^は症^{しょう}状が ^{じょう}出^でます。暑い ^{あつ}季節 (夏) は、^き食べ物^{せつ}が ^{なつ}腐^{くさ}り ^たやすい^{もの}ため、^{とく}特に ^{しょくちゅうどく}食中毒に ^き気を ^{つけ}ましょう。^{しょくちゅうどく}食中毒に ^{なら}ない ^{たい}ために ^{せつ}大切な ^る6つの ^るルールを ^{しょうかい}紹介します。

1. ^か買うとき

- ^{しんせん}新鮮な ^かものを ^か買う
 - ・ ^{ふる}古い ^{にく}肉や ^{さかな}魚は ^か買いません。
 - ・ ^{しょうみ}賞味期限^{きげん}を ^み見ます。
- ^{れいぞうこ}すぐ ^こ冷蔵庫に ^い入れる。
 - ・ ^{かい}買い物^{もの}が ^お終わったら ^{いえ}すぐに ^{かえ}家に ^{かえ}帰ります。



2. ^{ほぞん}保存するとき

- ^{れいぞうこ}冷蔵庫に ^い入れる
 - ・ ^{にく}肉や ^{さかな}魚は、^{れいぞうこ}すぐ ^こ冷蔵庫に ^い入れます。
- つめこまない
 - ・ ^{れいぞうこ}冷蔵庫の ^{なか}中に、^{もの}物を ^いたくさん ^い入れ ^いすぎないで ^いください。



3. 作る 前の じゅんび

●手をよく 洗う

- ・ご飯を 作る 前に、石けんで
手を 洗います。



●道具を きれいに

- ・包丁や まな板は、きれいに
洗います。



4. 作るとき

●しっかり 火を 通す (加熱する)

- ・肉や 魚は、中までよく 焼きます。



●電子レンジも 使う

- ・温める ときは、全体に 熱が 通る
ようにします。



5. 食べるとき

●食べる 前に 手を 洗う

- ・ご飯を 食べる 前に、必ず 手を 洗います。



●すぐ食べる

- ・作った 料理は、長い 時間、部屋に
置かないでください。



6. 残ったとき

●^{はや}早く^さ冷まして^{れいぞうこ}冷蔵庫へ

・^{のこ}残った^{りょうり}料理は、すぐに^{れいぞうこ}冷蔵庫に^い入れます。

●あやしい ときは、捨てる^す

・^{じかん}時間が^{りょうり}たった料理や、^{へん}変なにおいが
するものは^た食べずに^す捨てます。



おしらせ

クマに 気を つけて！

クマを見つけたら、近づかない。

静かにする。 ゆっくり離れる。

クマから目を離さない。

ゆっくりと静かに後ろへ下がる。

走って逃げない。

走ると、クマが追いかけてきます。

クマは動くものを追いかけます。

もしクマに襲われたら、

★顔と頭を守る。

★両手で首の後ろを守る。

★お腹を地面につけて丸くなる。



がいこくせきしみんそうだんまどぐち
外国籍市民相談窓口

しやくしょいっかい にばんまどぐち げつようび きんようび
市役所 1階 2番窓口 月曜日～金曜日 9:00～16:30

