

気をつけよう！食中毒

今春、他県では焼肉チェーン店での集団食中毒が大きな話題となり、食中毒の恐さを知った人も多いのではないのでしょうか。

今回は食中毒の症状とその対象法、予防のためのポイントを紹介いたします。

食中毒の症状について

主に腹痛、嘔吐、下痢、発熱、脱力感などがあり、高齢者や乳幼児などの抵抗力が弱い人は、死にいたる場合もあります。原因となる菌やウイルスによって、発症までの時間は数時間〜数日程度と差があります。

食中毒かな？と思ったら

- ・下痢や嘔吐の時は、しっかりと水分補給
- ・自分の勝手な判断で市販薬などは飲まず、病院を受診する
- ・病院でいつからどのような症状があるか、何をいつどこで食べたか、吐いたものや便の

性状、をくわしく報告する

食中毒予防のポイント

食中毒を起こす菌やウイルスは食品に付着していても、見た目や匂いではわからないため、食に関する様々な場面で気をつけておく必要があります。

- ①「つけない」「増やさない」
「やつつける」の3原則にもとづいて、次の各段階で予防対策を実践しましょう。
- ②食材の購入
新鮮なものを選び、購入運搬の間に傷まないようにする
- ③保存
生鮮食品はすぐに冷蔵庫に保存し、汁などが他のものに移らないようにする
- ④調理
前後の手洗い、調理器具を清潔にする、肉魚と野菜を切るときは包丁やまな板を別々にする



肉や魚は十分に加熱。特に生肉はできるだけ食べないようにする。目安は中心温度が75℃で1分加熱

- ⑤食事
前後の手洗い、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる
- ⑥食品の保存
保存期間が長いものは捨てる、温め直すときには十分に加熱する

夏を快適に過ごすためにも、菌やウイルスを寄せつけない、またはついても増やさないよう心がけましょう。



おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報

No.29



おいでませー山口国体

君の一生けんめいに会いたい

- 国体推進課 -
Tel. 37 - 2188
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/>

おいでませー山口国体炬火採火イベント

長門市の炬火をつくろう！

炬火ってなんだろう？

『炬火』とは、たいまつ・トーチのことで、オリンピックの聖火にあたるものです。

この炬火は、県内各市町で特色ある火が採られた後、総合開会式でひとつになります。

長門市では次のとおり、国体シンボル炬火・採火のイベントを開催します。

■日時 8/11(木)

17:30〜 開会宣言

■場所

湯本温泉街中央市営公衆浴場

■イベント

湯本温泉納涼盆踊り大会

■イベント参加チーム

炬火採火

- ・向陽ソフトスポーツ少年団☆
- ・長門陸上スポーツ少年団
- ・長門空手道スポーツ少年団
- ・長門ラグビースクール
- 炬火パレード
- ・山口県自転車競技連盟
- ・長門空手道スポーツ少年団
- ・長門ラグビースクール
- ・ゆやアウトドアクラブ

採火方法

マイギリ式火きり棒の回転摩擦熱で火おこし予定

イベント内容

- ・炬火採火
- ・長門市炬火名の命名
- ・表彰式
- ・アトラクション(ちよるるイメージソングダンス)



▲マイギリを使った火おこしの様子

当イベントは、湯本温泉納涼盆踊り大会と並行して行われます。たくさんのご来場をお待ちしています。

119

長門市消防本部
中央消防署 Tel. 22-0119
西消防署 Tel. 32-1230
火災時の問い合わせ Tel. 22-1414
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



熱中症を防ぐために

熱中症は、長時間炎天下でスポーツ等をしていたことで発症する場合や、直接日光に当たっていても、室内で高温多湿の場所にいたことで発症する場合があります。

ツを避けましょう
屋内の場合
・窓際等の日当たりのよい場所を避けましょう
・風通しをよくして、高温多湿にならないように気をつけましょう
・動いてなくても、水分補給を心がけましょう

外で活動する場合

- ・外出時は、なるべく帽子や日傘で直射日光を避けましょう
- ・こまめに休憩し、水分補給をしましょう
- ・炎天下や非常に暑い場所では、長時間の作業やスポーツを避けましょう

▼住宅用火災警報器の普及率 (6月30日現在)

長門市全体	70%
長門地区	67%
三隅地区	66%
日置地区	79%
油谷地区	79%

火災救急件数[6月]

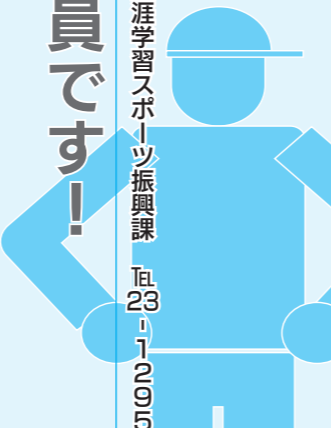
()内は今年累計

建物	1 (8)	船舶	0 (0)
林野	0 (2)	その他	1 (5)
車両	0 (0)	合計	2 (15)
救急	129 (922)		

体育指導委員です！

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-112005



6月4日・5日、山口県体育指導委員研修会が萩市で開催され、県内から400名余りが集まりました。研修会の趣旨は、地域スポーツに関する問題について研修を行い、資質の向上と相互の情報交流を図り、生涯スポーツの推進に寄与することです。

1日目は、仙崎婦人会と童によるアトラクションに続き開会行事が行われ、功労者表彰では、油谷地区の岡村和則さんを含む30名が受賞されました。

記念講演では、山口ランニングネットワーク代表の岡崎芳彦先生を迎え、「スポーツをささえる」というテーマで、県内外の市民マラソンの手伝いやアドバイザーのお話、平成19年に同ネットワークを立ち上げ、初心者が無理せず、正しく、楽しくマラソンにチャレンジ

できるように「マラソン応援プロジェクト」を企画されたことなどを話されました。また、国体に向けて各市町ごとに特色のあるおもてなしをすること、参加選手名を把握し名前で応援することなど、目配り気配りが大切だと教えられました。

続いて「我が町のスポーツの紹介」というテーマで、周南・岩国・萩地域の事例発表が行われ、工夫を凝らしたスポーツの取り組みなどが紹介されました。

2日目は実技研修でラフターヨガとミニテニスに分かれて汗を流し、日程を終えました。昨年12月から準備をしてきましたが、研修会は大成功に終わりました。



▲岡村和則さん