

# 児童館へ あつま〜れ

申込 7/18(土)~7/25(土) 抽選 7/26(日)

## ◆お昼ごはんを作ろう

【日時】8月7日(金) 10:00~12:30

【内容】豚丼・スープ・牛乳寒天を作る

【参加費】300円【対象】市内在住小学生 抽選で9名

## ◆夏休み工作教室

【日時】8月9日(日) 9:30~11:30

【内容】不思議な実験「光と虫めがね」とカメラ作り

【参加費】300円

【対象】市内在住小学4~6年生 抽選で12名

## 児童館8月の予定【開館9:00~18:00】

※予定変更のときは遊戯室掲示板でお知らせします。

1土			
2日	チャレンジ広場	14:00~14:30	夏の窓飾りを作る
3月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
4火	自習広場	9:30~12:00	夏休みの宿題や自習をします
5水	自習広場	9:30~12:00	夏休みの宿題や自習をします
	子ども映画会	16:00~16:40	楽しい映画上映
6木			
7金	お昼ごはんを作ろう (登録制)	10:00~12:30	豚丼・スープ・牛乳寒天を作る
8土	おもちゃ広場	10:00~11:30	おもちゃ遊びと貸出し
9日	夏休み工作教室 (高学年)(登録制)	9:30~11:30	ふしぎな実験とカメラ作り
10月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
11火	おはなし会	10:30~11:00	絵本や劇など (協力:おはなし出前の会)
12水			
13木	みんなあつまれ	15:30~16:00	しゃぼん玉で遊ぼう
14金			
15土			
16日	チャレンジ広場	14:00~14:30	しゃぼん玉で遊ぼう
17月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
18火			
19水			
20木	子どもチャレンジピック	15:30~16:00	第5回「ウー万歩」
21金			
22土	おもちゃ広場	10:00~11:30	おもちゃ遊びと貸出し
23日			
24月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
25火	おはなし会	10:30~11:00	絵本や劇など (協力:ぐりとぐら)
26水			
27木			
28金			
29土			
30日			
31月	工事のため休室		

## 遊戯室 お休みのお知らせ

室内改修工事のため、下記の期間はお休みします。

8月31日(月)~9月7日(月)

## 健康ひとくちメモ

看護師 江田智子



### 夏の食中毒

夏は、高温多湿を好む細菌による食中毒が多く発生します。

＜食中毒の原因菌と症状が現れるまでの期間＞

感染源	種類	期間
人	黄色ブドウ球菌	2~4時間後
魚	腸炎ビブリオ	6~20時間後
鶏肉・卵	サルモネラ菌	12時間~2日後
鶏肉	カンピロバクター	2~10日後
牛肉	腸管出血性大腸菌	3~7日後

＜症状＞ 腸の中で増えて、腸に炎症を起こす。  
腹痛 下痢 吐き気 嘔吐 発熱 血便

＜食中毒を起こした場合＞

- ・安静、食事を控えめにして腸を休める
- ・嘔吐、下痢のある時は、水分をこまめにとる
- ・市販の下痢止め薬を使うのは避ける
- ・意識障害、けいれん、尿が出ない場合は、至急医療機関で受診するか、救急車を呼ぶ

＜予防＞

- ・手、生鮮食品、まな板、包丁をしっかりと洗い、細菌をつけないようにする
- ・加熱すれば死滅するので、肉や魚は十分加熱
- ・調理後はすぐに食べる。冷ましてから冷蔵庫・冷凍庫で保存する

＜屋外で調理する場合＞

- ・食材は低温で持ち運んだり保存する
- ・手洗いは水洗いと消毒液の両方を使う
- ・まな板と包丁は、肉・魚・野菜に分ける
- ・箸は、調理用と食事用を分けて使う

＜夏のお弁当＞

- ・おにぎりはラップフィルムで握る
- ・おかずはしっかりと加熱
- ・冷ましてからふたをする
- ・保冷剤や凍らせたペットボトルと一緒に包む

**編集後記** 久しぶりに、ロビーコンサートを聞く機会がありました。ジャズのリズムに、自然に身体が動いていました。そして1曲、1曲から、自分の過ごしてきた時代がよみがえり、懐かしく、嬉しい時間が過ごせました。

ロビーコンサート、ずっと続けてと願っています。☺

【広報部員】部長 曾我順子・副部長 中村直文  
部員 植草愛子・稲月金彌・市川政徳・保谷杉子

## 菊間コミュニティ・保健福祉センター

〒290-0007 千葉県市原市菊間1870番地4 電話 0436(42)3424 FAX 0436(42)3426

[http://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/comyu/sisetu\\_kikuma/index.html](http://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/comyu/sisetu_kikuma/index.html)