

保健だより

今月のげんきちゃん



しょうま
上田 渉真 ちゃん (H20. 11. 25 生) と
お母さんの志保美さん (渡町)

保健相談センターへお越しください。

(個別相談)

種 別	日	時	対 象	その他
生活習慣病 相 談	7月27日(月) 8月10日(月)	13:30~15:00	市 民	※予約制 健康長寿課 ☎47-1043
心 の 相 談	8月5日(水)	14:00~16:00	市 民	※予約制 福祉課 ☎47-1121 <small>※酒害相談を同時開催</small>
カウンセリング	7月24日(金)	13:30~15:30	市 民	※予約制 福祉課 ☎47-1121

B C G 接 種

7月31日(金) 13:30~14:00 平成21年4月生まれの乳児と
※母子健康手帳を必ず持参してください 生後6カ月未満の未接種者

ポリオ (小児まひ) 予 防 接 種

7月28日(火) 13:30~14:15

校

上道・余子・誠道・中浜

生後3カ月~90カ月未満の未接種者
※母子健康手帳を持参してください

7月29日(水) 13:30~14:15

区

渡・外江・境

6 月 児 健 康 診 査

7月22日(水) 12:45・13:15
平成20年12月生まれの乳児

1 歳 6 月 児 健 康 診 査

8月6日(木) 12:50・13:15・13:40
平成20年1月生まれの幼児

3 歳 児 健 康 診 査

7月16日(木) 12:50・13:15・13:40
平成18年6月生まれの幼児

子育て支援センター 出張プレイルーム

◆7月21日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30

◆8月9日(日) 9:30~11:30

おもちゃで遊んだり、手遊びや楽しいお話をしています。親子で遊びに来てください。



シリーズ(167)

保健師の ちよつと一言

健康 食中毒にご注意を！！

気温が高くなるほど、家庭での食中毒がおりやすくなってきます。食中毒予防の基本は菌を「つけない」「ふやさない」「なくす」ことです。

6つのポイントをしっかり守って、食中毒を予防しましょう。

1. 食品は新鮮なものを購入しましょう。消費期限をしっかりと確認してください。

2. 食品を持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫で適切に保存しましょう。

3. 調理の前にはよく手を洗い、清潔な調理器具を使いましょう。

4. 食品は十分加熱しましょう。サラダなど生で食べる物に肉や魚の汁が付かないように注意してください。

5. 出来上がった食事はなるべく早く食べましょう。

6. 残った食品は適切に保存しましょう。冷蔵庫の過信は禁物です。

もしおなか痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったら、十分に水分をとって、なるべく早くかかりつけのお医者さんに相談してください。