

保健だより

保健相談センターへお越しください。(個別相談)

今月のげんきちゃん



石井 楓真ちゃん(1121.11.26生)と
お母さんの美緒さん(花町)

種別	日	時	対象	その他
生活習慣病相談	7月12日(月) 7月26日(月) 8月2日(月) 8月9日(月)	13:30~15:00	市民	健康長寿課 ☎47-1041 ※予約制
離乳食講習会	7月20日(火)	10:00~11:00	9カ月~1歳 6カ月児と 保護者	子育て支援課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催
心の相談	8月19日(木)	14:00~16:00	市民	※予約制 福祉課 ☎47-1121 ※酒害相談を同時開催
カウンセリング	7月28日(水)	13:30~15:30	市民	福祉課 ☎47-1121 ※予約制

BCG接種

7月27日(火) 13:30~14:00 平成22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15日(木) 13:30~14:15

7月16日(金) 13:30~14:15

校 上道・余子・誠道・中浜

区 渡・外江・境

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

6カ月児健康診査

7月21日(水) 12:45・13:15
平成21年12月生まれの乳児

1歳6カ月児健康診査

8月5日(木) 12:50・13:15・13:40
平成21年1月生まれの幼児

3歳児健康診査

7月22日(木) 12:50・13:15・13:40
平成19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

◆8月8日(日) 9:30~11:30

◆7月20日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30

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(179)

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こ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』『増やさない』『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. 食品は新鮮な物を購入しましょう。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つ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。

もしお腹が痛くなったり、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。