

保健だより

今月のげんきちゃん



あゆ
森脇 愛結ちゃん (H22. 11.4 生) と
お母さんの静香さん (外江町)

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	8月 1日(月) 8月 8日(月)	13:30~15:00	市 民	子育て・健康推進課 ☎47-1041 ※予約制
妊 産 婦 乳 幼 児 健 康 相 談	8月 23日(火)	9:30~10:30	妊 産 婦 乳 幼 児 と 保 護 者	子育て・健康推進課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催
離乳食講習会	7月 21日(木)	10:00~11:00	9 月 份 ~ 1 歳 6 月 份 児 と 保 護 者	子育て・健康推進課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催
カウンセリング	7月 27日(水)	13:30~15:30	市 民	子育て・健康推進課 ☎47-1043 ※予約制

B C G 接 種

7月29日(金) 13:30~14:00 ※母子健康手帳を必ず持参してください
平成23年4月生まれの乳児と生後6カ月未満の未接種者

6 月 児 健 康 診 査

7月20日(水) 12:45・13:15
平成22年12月生まれの乳児

1 歳 6 月 児 健 康 診 査

8月4日(木) 12:50・13:15・13:40
平成22年1月生まれの幼児

3 歳 児 健 康 診 査

7月28日(木) 12:50・13:15・13:40
平成20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(木) 9:30~11:30 13:30~15:30
◆7月31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。



保健師の ちよつと一言

シリーズ(192)

健康 食中毒に気をつけて!!

気温が高くなるこれからの時期には、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなりますので、次のことに十分注意して食中毒を予防しましょう。

- ① 買い物をするときは、新鮮なものを選びましょう。
- ② 食品を保存するときは、冷蔵庫の温度は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下が目安です。
- ③ 調理を始める前には、よく手を洗い、包丁やまな

板は一度熱湯で殺菌してから使いましょう。

④ 加熱するときは、「中心部を75度で1分間」を守り、調理したあとの食品は、室温で長く放置しないようにしましょう。

⑤ 盛り付けは、清潔な手で清潔な器具と食器を使用しましょう。なお、温かい料理は65度以上に、冷たいものは10度以下が、食べる時の目安です。

⑥ 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存し、時間がたちすぎたら、思い切って捨てましょう。

もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたら、なるべく早くかかりつけのお医者さんに相談しましょう。