

# 7月の保健行事

## 7月の当番医

7月10日 豊田 豊田 豊田 豊田 豊田 TEL854-2181	7月31日 大瀬戸 大瀬戸 大瀬戸 TEL854-8585
7月17日 瀬尾 瀬尾 瀬尾 TEL854-2222	8月7日 倉田 倉田 TEL854-7050
7月24日 藤田 藤田 TEL854-0707	☆電話番号、特に局番をよく確認しておかけください。



## 食中毒なんて自分には関係ない話？

### 衛生習慣を徹底する

食中毒は原因となる菌やウイルスが食品に付着・増殖し、その食品を食べしてしまうことによりおこります。よって、食中毒を予防するためには、

- ① つけかない
- ② 増やさない
- ③ 消滅させる

：という3つの衛生習慣に注意することが重要です。

### ①原因菌・ウイルスをつけない

手洗いをきちんとする、食器や調理用具は洗浄消毒した清潔なものを使用する、生ものや調理後の食品はラップや蓋をして保存するなどして食品に菌・ウイルスがつかないようにしましょう。

### ②原因菌・ウイルスを増やさない

調理後の食品は早めに

食べるようにしましょう。また、保存するときには冷蔵庫や冷凍庫を活用しましょう。しかし、菌やウイルスは冷やしたり凍らせたとしても死滅はしないため冷蔵庫や冷凍庫を過信するのは禁物です。

### ③原因菌・ウイルスを消滅させる

食中毒予防には加熱調理をおこなうことがもつとも有効です。食品の中央部まで75度で1分間以上加熱することによりほとんどの食中毒の原因菌・ウイルスは死滅します。食器や調理用具も熱に強いものは熱湯消毒するとよいでしょう。

### 子どもや高齢者は特に注意を

若くて体力のある人は、原因菌・ウイルスが体内に入っても発症しないことが多く、発症しても軽症の場合もあります。しかし、抵抗力が弱い子どもや高齢者は、少しの菌・ウイルスでも発症し、重症化しやすい傾向があるので特に注意しましょう。

### 健康管理も重要

暑くなるこれからの時期は、若い人でも夏バテなどで体調を崩しやすく、それに伴い抵抗力も低下しやすくなります。抵抗力を低下させないためにも健康管理をしつかりおこない、食中毒の原因菌・ウイルスに負けないようにしましょう。

ときには命にも関わる食中毒は何よりも予防が大切です。おいしく楽しい食事を台無しにしないように今一度、毎日の食卓の衛生習慣や健康管理について見直してみましょう。

(健康課)

行事	月日等	場所	時間	内容
健康相談	13日(水)	新宮老人集会所	13:30~15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血压測定・検尿・健康体操を行います。母子健康手帳の交付等も行います。 ※8/15(月)の健康相談は8/8(月)に変更します。
	8月10日(水)			
	20日(水)	城之堀老人集会所		
	25日(月)	東公民館		
	8月3日(水)	中央ふれあい館		
	8月8日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
すくすくクラブ(育児相談)	19日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30 13:30~15:00	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。助産師による、おっぱい相談・産後相談等にも応じます。
	21日(木)	東公民館	13:30~15:00	
	25日(月)	町民会館	10:00~11:30 13:30~15:00	
	8月1日(月)	西公民館	10:00~11:30 13:30~15:00	
	8月3日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
乳児健診	12日(火)	西部地域健康センター	(受付時間)	対象児は平成17年2月1日~平成17年5月31日生まれの乳児です。(対象児には個別通知あり)
	15日(金)	中央ふれあい館	13:00~13:45	
子どもの歯の相談	8月3日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	乳幼児期からのお口のお手入れについて、歯科衛生士が個別に相談に応じます。♪いつも使っている歯ブラシをご持参ください。
マザークラス	14日(木)	西部地域健康センター	13:30~16:00	先輩ママや妊婦さん同士でゆっくりとお話しましょう♪お茶菓子代として200円程度いただきます。
スマイルキッズ。	22日(金)	町民会館	15:00~16:30	体の動きについて*** 今月は6月に続き、子どものからだの動きについて実際に学びます。どなたでも自由にご参加ください。
	26日(火)	中央地域健康センター	11:00~15:00	
ニコニコ教室	14日(木)	町民会館	10:00~13:00	生活習慣病予防教室です。今月は調理実習を行います。要予約：7/12(火)までに健康課(TEL855-1755)に予約してください。持参物：米1/2合、エプロン、材料費300円
こころの相談	22日(金)	中央地域健康センター	13:30~15:30	様々なこころの問題、不安や悩みに専門医が相談に応じます。(要予約) 予約先：健康課・TEL855-1755、海田分室・TEL822-5114

広報「くまの」では、町民の皆さまのお宅に広報が届く期間を考慮して、おおむね毎月11日以降から翌月10日までのお知らせを掲載しています。

問合せ先  
熊野町公衆衛生推進協議会  
(事務局 生活環境課)  
TEL 820-5606  
(生活環境課)

次回開催日：  
次回の献血は8月18日(木)東公民館・町民会館で行う予定です。  
皆さまの温かいご協力をお待ちしております。

到達回数	地区名	氏名
85回	中溝	宗像 雅充
50回	石神	宗像 雅充
40回	川角	川角 宗像
30回	出来庭	出来庭 宗像
	石神	石神 宗像
	川角	川角 宗像
	城之堀	城之堀 宗像
	中溝	中溝 宗像
20回	萩原	萩原 宗像
5回	出来庭	出来庭 宗像
	呉地	呉地 宗像

協力者：  
ここでは平成17年5月25日(木)西公民館で実施現在で5回以上、5回刻みの献血回数に到達された方を紹介しています。  
当日は100名を超える方にお越しいただき皆さまのご協力、誠にありがとうございました。

### 愛の献血

(敬称略)