

7月の保健行事

7月の当番医

7月7日	瀬尾	医院	TEL854-2222	7月21日	倉田	医院	TEL854-7050
7月14日	藤田	医院	TEL854-0707	7月28日	大瀬戸	医院	TEL854-8585

☆電話番号、特に局番をよく確かめておかけください。

行 事	月 日 等	場 所	時 間	内 容
健 康 相 談	1日(月)	東 公 民 館	10:00~11:30	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操を行います。母子健康手帳の交付等を行います。
	3日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
	8日(月)	西 公 民 館	10:00~11:30	
	10日(水)	新宮老人集会所	13:30~15:00	
	15日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
	17日(水)	城之堀老人集会所	13:30~15:00	
すくすくクラブ	1日(月)	東 公 民 館	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。
	3日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
	8日(月)	西 公 民 館	13:30~15:00	
	15日(月)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
乳 児 健 診	4日(木)	西 公 民 館	〈受付時間〉	平成14年2月1日~5月31日生まれの乳児対象。個別通知あり。
	5日(金)	町 民 会 館	13:00~13:45	
ニ コ ニ コ 教 室	11日(木)	町 民 会 館	13:30~15:00	肥満と糖尿病予防教室です。今月は、野菜を上手に摂るための調理方法を学びます
マスカットキッズ	12日(金)	町 民 会 館	10:00~11:30	双子、三つ子ちゃんの集いの場です。いっぱいはなしましょう！
マザークラス	2日(火)	町 民 会 館	13:30~16:00	歯科検診・妊娠中の歯の衛生

保健師だより

食中毒に 気をつけましょう

いよいよ夏も本番になりました。食中毒は夏だけに起こるものではありませんが、この時期に多くなります。手を洗う、食品は十分に加熱するなどの基本的な衛生習慣を身に付け、食中毒を予防しましょう。

食中毒とは

食中毒とは、原因菌が付着した食品・飲み物や、ぶぐの肝・毒キノコなど、体に有毒なものを食べたり飲んだりすることによって起こります。

主な症状は、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢などの急性の胃腸炎症状です。また、ぶぐや毒キノコの中には麻痺など神経症状が出るものもあります。

食中毒予防の大原則

①原因菌を寄せ付けない

・調理の前後、肉、魚、卵に触れた後、外出やトイレの後などは特に念入りに洗う

- ・野菜や果物はしっかりと洗う
- ・台所や調理器具はいつも清潔に
- ・保存の際にはしっかりと包む

②原因菌を増やさない

- ・作った料理は早めに食べる
- ・残った料理は室温の状態に長く置かない

- ・冷蔵庫には詰めすぎず、ドアの開け閉めも少なめに
- ・冷凍した食品は室温で解凍しない

③原因菌はしっかりと殺菌

- ・十分な加熱の目安は、食品の中心部が75度の状態で1分以上です
- ・味噌汁など温め直すときは沸騰させましょう
- ・調理器具や冷蔵庫は定期的な消毒を

食中毒を避けたら

素人判断で市販の薬などを服用したりせず、早めにかかりつけの医の診断をおきましょう。また、乳幼児やお年寄りには重症になりやすいのでより注意が必要です。

(健康課)

～基本健康診査・各がん検診を申し込まれた方へ～

健診当日の受付時間は、午前8時半から午前10時半までです。希望日に忘れないようにご受診ください。