

保健事業 8月 9月

相談・お問い合わせ(平日8:15~17:00)
健康福祉課 ☎0175-28-5800

【キッズルーム】

と き 8月7日(金)
ところ 保健福祉センター
対象者 未就学児~小学生まで
夏祭りらしい遊びやプレゼントを用意しています。夏休み中の小学生もぜひ遊びに来てください!!



【キッズルーム】

と き 9月4日(金)
ところ 保健福祉センター
対象者 未就学児と保護者
保健福祉センターを遊び場として開放しています。保護者間の情報交換の場ともなっていますので、ぜひ遊びに来てください。マッサージ(自己負担あり)も併設しています。希望する方は、事前に予約をお願いします。



【赤ちゃん教室】

と き 9月25日(金)
ところ 保健福祉センター
対象者 R7年8~12月生
R8年1~6月生
*対象者には、個別に通知いたします。詳細は、個別通知をご確認ください。



【母子手帳交付】

母子手帳交付を希望される方は、事前に予約をお願い致します。



【マタニティ教室】

と き 9月11日(金)
ところ 保健福祉センター
対象者 出産予定日がR8年10月以降の妊婦と家族
内 容 赤ちゃんのお風呂の入れ方
出産・産後の過ごし方など
*対象者には、個別に通知いたします。詳細は個別通知をご確認ください。



熱中症に注意しましょう!!

これからが夏本番!!熱中症対策は大丈夫ですか?

- こまめな水分・塩分補給
 - エアコンや扇風機を使用
 - 食事・睡眠をしっかり取る
- 熱中症予防を心がけ、暑い夏を乗り切ろう!!



【予防接種】

*接種希望日の1~2週間前に下記指定医療機関へ予約し、接種してください。
*医療機関によって、実施していない予防接種もありますので、必ずお問い合わせのうえ、接種をすすめてください。

指 定 医 療 機 関	電 話 番 号
東通村 東 通 村 診 療 所	28-5111
むつ市 ち ば ク リ ニ ッ ク	33-8001
どんぐりこどもクリニック	24-5656
菊 池 医 院	24-1276
北村医院むつレディースクリニック	22-2135

《お子さんの予防接種はお済みですか?》

- 定期予防接種には、対象年齢が設けられています。お子さんの母子手帳を確認し、接種し忘れのないようにしましょう。
- 小学生も、必要な予防接種がありますので、夏休み等の長期休暇を利用し接種を受けましょう。

6がつの キッズルーム



◆8月は「食品衛生月間」です◆

食中毒とは、細菌やウイルスなどがついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気やおう吐などの症状がでて、時には命にも関わる危険な病気です。

気温と湿度が上昇する夏は、多くの細菌が増殖しやすくなります。細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、においもしません。

《食中毒予防の3原則》

①つけない=原因菌が食べ物につかないように手洗いをしましょう。また、包丁やまな板などは使用の都度きれいに洗いましょう。

②増やさない=原因菌を増やさないために、買い物後はできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

③やっつける=ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。調理の際は十分加熱しましょう。

食中毒の一番の治療は、細菌や毒素を出し切ることです。
市販の下痢止めや吐き気止めは使用せず、食中毒が疑われる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



【住民健診のお知らせ】

下記日程で住民健診を行います。人数把握のため、予約日を変更する際はご連絡ください。

日 程	9月2日(水)	9月3日(木)
健 診 会 場	入口 かしの館	古野牛川 しおさいの館
受 付 時 間	◎早朝 7:00~9:00	◎早朝 7:00~9:00 ◎婦人科 12:00~13:00

【健診結果説明会のお知らせ】

日 程	8月25日(火)	●結果の見方や生活習慣改善のポイントなども説明しますので、ぜひご参加ください。
対象者	7月25日(土)に住民健診を受診された方	
会 場 及 び 時 間	・尻労 共有会館 14:00~14:30 ・保健福祉センター 15:15~16:00	

