

保健センターのお知らせ



1月の乳幼児健診・離乳食講習会

問合せ:保健センター ☎ 992-3170・4323

4か月児健診	9か月児健診	1歳8か月児健診	3歳4か月児健診	離乳食講習会(要予約)
受付は13:15から14:00までです。対象の方に個別通知しています。				10:00~11:30
24日(水) (29年9月生)	15日(月) (29年3月生)	10日(水) (28年5月生)	17日(水) (26年9月生)	16日(火) 中期・後期

※9か月児健診では、歯ブラシをプレゼントしています。

※1歳8か月児健診、3歳4か月児健診では、希望者にフッ素塗布を行います。



東埼玉歯科医師会(松伏町歯科医師会含む)主催 8020良い歯のコンクールが行われました



「8020」とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう」という運動です。20本の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみくだくことができ、おいしく何でも食べることができます。

かむ、飲む、味わう、話すなど、歯や口の役割は豊かに生きるための原点です。むし歯や歯周病で歯を失うと、全身の健康に影響を与えることもあります。

定期的に歯科検診を受けて、歯みがきで取れない部分の歯垢や歯石を専門家に清掃してもらうことは、むし歯や歯周病の有効な予防法です。皆さんも8020をめざしましょう。

今回のコンクールでは、以下の方々と高野経子さん(写真掲載なし)の計6名の方が受賞されています。おめでとうございます。(左より50音順)



飯野美千代さん



今井清治さん



加藤光さん



小山正則さん



長谷川勉さん

感染性胃腸炎にご注意！

冬季に流行する感染性胃腸炎の多くの原因となっているのがノロウイルスです。症状は吐き気やおう吐、下痢・腹痛などです。健康な人の場合、これらの症状は1~3日で治まりますが、早めの受診をお勧めします。

ノロウイルスはほんの少しの量でも感染してしまうため、便やおう吐物はきちんと処理していないと乾燥し空気中に舞い上がって大勢に感染する事もあります。

ノロウイルスに感染しないために、次の予防に努めましょう。

1.手洗いの徹底

- ・トイレの後や調理前、食事前などは、石けん(液体石けんが推奨されています)を使い、きちんと手を洗いましょう。
- ・手洗い後のタオルは共用せず、個人用タオルかペーパータオルの使用をお勧めします。

2.食中毒の予防

- ・加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱(85℃・1分以上)して食べましょう。
- ・調理器具の洗浄、殺菌を十分行ないましょう。

3.おう吐物、便の処理

- ・おう吐物などは「すぐにふき取る」「乾燥させない」「消毒する」の3原則を守りましょう。

4.日頃の健康管理に気をつける



広告

気軽にノルディックウォーキング(1月)

◆日時/1月17日・31日 いずれも水曜日 午前9時30分~10時30分 ◆場所/17日 北部サービスマンセンター(玄関前に集合)、31日:中央公民館(1階102会議室に集合) ◆費用/無料 ◆申込み/ボールの貸出しを希望する方は、保健センターにお申し込みください。