

保健センターからのお知らせ

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
30日(水) (30年9月生)	9日(水) (30年3月生)	16日(水) (29年5月生)	23日(水) (27年9月生)	22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。

相談名	日時	内容	問合せ
こころの相談 (要予約)	1/28(月) 13:15~16:00	不安・不眠・イライラなどでお困りの方を対象とした相談	保健センター ☎992-3490
栄養相談 (要予約)	1/9(水)、2/13(水) いずれも9:00~11:00	子どもから大人まで栄養に関する相談	保健センター ☎992-3170
健康(育児)相談	1/9(水)、2/13(水) いずれも9:30~11:00	健康相談…血圧測定、尿検査、生活習慣病予防に関する相談 育児相談…身長、体重の測定、育児の悩みに関する相談	



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。歯や口の役割は、かむ・飲む・味わう・話すなど豊かに生きるための原点です。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、歯垢や歯石を専門家に清掃してもらい、皆さんも8020をめざしましょう。

今回のコンクールでは、以下の方々と上竹定男さん、天満屋寛子さん、沼尻義定さん・絹子さんの計10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)



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、便やおう吐物を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、次のことに注意しましょう。

1. 手洗いの徹底……トイレの後や調理前、食事前などは、石けんを使い、きちんと手を洗いましょう。
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。
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. 日頃健康管理に気をつける。

☆『毎日、こつこつ、骨貯金』料理教室の参加者募集☆ ~食生活改善推進員協議会主催~

内容	日時	場所	持ち物	費用	定員	締切
低栄養にならないための お話と調理実習	1/26(土) 10:00~13:00	中央公民館 2階調理室	エプロン、三角巾、筆記用具	400円	30名(申込み順)	1/23(水)

※アレルギーがある方は申込み時にお伝えください。申込みは、電話で保健センターへ。

広告

--	--

「気軽にノルディックウォーキング」1月

◆日時・場所/1月16日(水)午前9時30分~11時・まづぶし緑の丘公園(レクチャーホールに集合) 1月30日(水)午前9時30分~10時45分
◆費用/無料
◆申込み/ボール貸し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。