

保健センターのお知らせ

問合せ 保健センター ☎992-3170

1月の乳幼児健診・離乳食講習会・各種相談

☎ 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
29日(水) (令和元年9月生)	8日(水) (平成31年3月生)	22日(水) (平成30年5月生)	15日(水) (平成28年9月生)	21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
栄養相談 (要予約)	1/8(水)、2/5(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	1/8(水)、2/5(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	



8020運動
達成者
表彰

主催 東埼玉歯科医師会
(松伏町歯科医師会含む)



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に必要です。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、以下の方々と佐藤廣子さんの計7名の方が受賞されました。おめでとうございます。(左上より50音順)



堀 きりさん



中野 正茂さん



船川 和三さん



八子 寅男さん



屋代 幸子さん



山崎 守康さん

インフルエンザを予防しましょう

例年インフルエンザは12月～3月頃にかけて流行します。日頃から予防を心がけましょう。

- ①人ごみを避け、不要な外出は控える
 - ②手洗いうがいをこまめにする
 - ③マスクを着用
 - ④室内の換気と湿度に注意
 - ⑤バランスの良い食生活、適度な運動と十分な睡眠を心がける
 - ⑥体を冷やさないようにする
- ※症状がでたら早めに受診しましょう。

感染性胃腸炎にご注意!

冬季に流行する感染性胃腸炎で多くの原因となっているのが**ノロウイルス**(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、しっかり予防しましょう。

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(液体石けん推奨)を使い、きちんと手を洗う。
- ・手洗い後のタオルは共用せず、個人用タオル又はペーパータオルの使用がお勧めです。

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)して食べる。
- ・調理器具の洗浄、殺菌を十分行う。

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原則を守る。

④日頃の健康管理に気をつける