



保健センターからのお知らせ

松伏町大字松伏428 ☎992-3170・4323

※各種事業において、新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては中止する場合があります。

『気軽にノルディックウォーキング』
①1月11日(火)9:30~11:00
②北部サービスセンター(グラウンドに集合)
③40名程度 ④マスク
希望者に血管年齢測定します

乳幼児健診 1月

受付 13:15~14:00



4か月児 (令和 3年 9月生) 26日(水)
9か月児 (令和 3年 3月生) 12日(水)
1歳8か月児 (令和 2年 5月生) 19日(水)
3歳4か月児 (平成30年 9月生) 5日(水)

※1歳8か月児・3歳4か月児健診では、希望者にフッ素塗布を行います。

※対象の方には個別に通知しています。

9か月児健診では、歯ブラシをプレゼント!

離乳食個別相談会 要予約:1枠30分

1月18日(火)9:20~11:20 定員5名

感染性胃腸炎にご注意!

冬季に流行する感染性胃腸炎の原因の多くはノロウイルスです。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。

ウイルス量が少しでも感染してしまうため、便やおう吐物は正しく処理していないと、乾燥した空気中に舞い上がって大勢に感染する事もあります。

予
防
方
法

1. 手洗いを徹底する

- 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. 食中毒の予防につとめる

- 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、殺菌を十分行いましょう。

3. おう吐物、便の処理

- 「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。

無料相談

こころの相談 (要予約)

☎992-3490

1月17日(月)9:00~12:00

不安・不眠・イライラ等でお困りの方

栄養相談 (要予約)

☎992-3170

1月5日(水)、2月2日(水) いずれも9:00~11:00
子どもから大人まで栄養に関すること

健康 (育児) 相談

☎992-3170

1月5日(水)、2月2日(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
こと

育児相談: 身長・体重の測定、育児の悩みに関すること

こころの健康講座(ゲートキーパー研修)開催

テーマ

「あなたが大切な人にできること」
~こころがほっと楽になる方法~

ご家族や友人などあなたの大切な人が悩んでいるとき、どのように声をかけたらよいか、自身の心の健康を保つために日ごろからどんなことに気をつけたらよいかなど一緒に考えてみませんか?

①1月20日(木)

13:15~15:40(受付13:00~)

②保健センター

③町内在住・在勤の方

④30名(申込み順) ⑤無料

⑥1月4日(火)から保健センターへ(電話申込み可)。

【講師】株式会社 ありがトン

代表 澤登 和夫 氏

(精神保健福祉士、カウンセラー)

⑦・⑧保健センター ☎992-3170

まつぶし緑の丘公園ウォーク! (ウォーキング教室)開催

ウォーキングの体験をすることで体を動かすことの楽しさを実感し、より効果的なウォーキング方法について知識を深め、日常生活の運動に取り入れてみませんか?

①2月1日(火)9:30~11:00 ②まつぶし緑の丘公園 レクチャーホール集合

③町内在住の方 ④25名程度(申込み順) ※ただし定員10名未満の場合は中止 ⑤参加無料

⑥タオル、飲み物、マスク ⑦1月5日(水)から21日(金)までに保健センターへ(電話申込み可)

【講師】埼玉県健康福祉村 運動指導士 ⑧・⑨保健センター ☎992-3170