

母子保健事業日程

場 所 保健センター
持 ち 物 母子健康手帳

実施日	種 別	対 象	受付時間
3月2日(月)	乳児健診	平成26年11月3日～12月2日出生児	午後1時～1時30分
4日(水)	幼児相談※1	1歳以上の幼児	午前9時30分～11時
5日(木)	乳児相談※2	1歳未満の乳児	
13日(金)	5歳児健診	平成22年2月～3月出生児	午後0時45分～1時
17日(火)	離乳食教室	5～7カ月の乳児	午前9時45分～10時
20日(金)	1歳6カ月児健診	平成25年7月～8月出生児	午後1時～2時
26日(木)	2歳児歯科教室	平成25年2月～3月出生児	午前9時30分～10時
4月7日(火)	乳児健診	平成26年12月3日～ 平成27年1月7日出生児	午後1時～1時30分

※1 ことばの相談、栄養士による栄養相談も行っています。

※2 助産師による母乳相談、栄養士による離乳食相談も行っています。

簡単なのにカラダにやさしい！ 『幸せごはん♡昼食会♪』

- 日 時** 3月18日(水) 午前10時～午後1時30分
(受付 午前9時30分～9時50分)
- 場 所** 保健センター
- 内 容** お話「カラダにやさしい☆幸せごはん♡」
調理「30分でできる！1汁3菜」
- 持ち物** エプロン、三角巾、手ふき用タオル、
米1/2合、自宅のみそ汁(汁なし50cc程度)、
いつも使用しているお茶碗
- 申込み** 3月11日(水)までに保健センターまで
お電話にて申込みください。



成人保健事業日程

お気軽にご相談ください。

実施日	種別	受付時間	場 所
3月9日 (月)	2330 相談	午前9時～ 11時	保健センター

※「こころの相談」は臨床心理士が相談に応じます。
事前に予約が必要です。☎ 64・7830 (なやみせロ)

健康あんぱち 21

食中毒は「つけない!」「増やさない!」「やっつける!」

現在『ノロウイルス食中毒注意報』が発令されています。発令期間は3月31日までで、まだまだ流行する恐れがあります。

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」という3つのことが原則です。

調理の前にはしっかりと手洗いをして、生の肉や魚を触った手で加熱しない野菜などに触れないように気をつけましょう。

また、まな板や包丁などの調理器具も同様に注意が必要です。そしてほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、十分に加熱を行ってから食するようにしましょう。特にノロウイルスは、中心部まで85℃で1分間以上の加熱が必要です。

※ノロウイルス食中毒の主な感染経路として上記のような〈食品からの感染〉以外にも、感染者の便やおう吐物からの二次感染、家庭や施設内での飛沫などによる感染などの〈人からの感染〉にも注意をしましょう。