

おやこ料理教室のお知らせ

夏休みを利用して、親子で楽しく料理しませんか？

一緒に料理をすることは、お子さんの“食”への関心を育む大切な食育です。ヘルスメイトがお手伝いします。

日時 ①7月21日(木) ②7月28日(木) 午前8時45分～12時30分

場所 保健センター

持ち物 お米1合(1人増えるごとに1/2合増)、エプロン、三角きん、上ばき(子どものみ)

費用 親子2人で500円(1人増えるごとに250円増)

対象 小学校1年生～6年生 ※保育園の子は参加できません。

定員 各日20組(先着順) ※7月4日(月)午前8時30分より受付開始です。

申込方法 ①7月12日(火) ②7月19日(火)までに、保健センターへ電話でご連絡ください。



ぎふ・さわやか口腔健診のご案内

お口の健康を保つことは、おいしく食べることができ、また低栄養や誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}を予防することへ繋がります。この機会にぜひ歯と口腔の状態を確認しましょう。対象である後期高齢者の方には、案内を郵送します。

実施期間: 8月1日(月)～10月31日(月)

実施医療機関: しらき歯科クリニック、いまい歯科、あべ歯科医院、かわせ歯科、あんどろ歯科
その他の安八郡内の歯科医院

自己負担金: 200円(歯科医院の窓口でお支払いください)

持ち物: 後期高齢者医療被保険者証

妊婦歯科検診・歯周疾患検診のご案内

妊婦の方を対象に「歯科検診」、平成28年4月1日現在で満40歳・満50歳・満60歳・満70歳の方を対象に「歯周疾患検診」を行います。歯周疾患は、初期の自覚症状が乏しく、自覚症状が出たときには歯の喪失を防ぐことが困難になることが多いため、病気を早期に発見することが大切です。この機会にぜひ受診しましょう。

実施期間: 7月1日(金)～12月3日(土)

※妊婦の方は、通年受診可能です。直接実施医療機関へご予約ください。

※歯周疾患検診受診希望の方は保健センターにてお申込みください。

自己負担金: 700円(妊婦・満70歳の方は無料です)

妊婦歯科検診実施医療機関: 町内歯科医院(しらき歯科クリニック、いまい歯科
あべ歯科医院、かわせ歯科、あんどろ歯科)

歯周疾患検診実施医療機関: 安八郡内の歯科医院



夏は細菌による食中毒が増える季節です

夏になり、温度や湿度が上がってくると、「高温多湿な環境」を好む食中毒菌が繁殖し始めます。食中毒菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間の体温くらいの温度で増殖のスピードが最も早くなります。

そして、夏バテなどによる私たちのカラダの「免疫力の低下」も食中毒に罹りやすくなる原因の1つです。免疫力を低下させないためには、栄養バランスの良い食事を3食規則正しく食べることに心がけたり、ぐっすり眠って日中に疲れたカラダを労わってあげましょう。

☆水分補給には【経口補水液】を！！

嘔吐や下痢のときなど、体内から急に水分が失われた場合の水分補給には、真水よりも電解質を含んだものが良く、その際イオン飲料(いわゆるスポーツドリンク)よりも良いとされているのが、経口補水液です。

一般的にスポーツドリンクは多くの糖分が添加されており、逆に下痢がひどくなったり、吐き気を誘発してしまう恐れがありますので注意が必要です。