

保健だより

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町健康子ども課(☎82-3111内線616、604)へ。

6月号

各種健診・教室などについて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、延期や中止となる場合がありますので、ご了承ください。

○乳幼児健診

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
3～4カ月児健診	21日	午後0時50分～1時00分	令和3年2月11日～3月10日生まれ
6～7カ月児健診	21日	午後1時10分～1時20分	令和2年11月11日～12月10日生まれ
9～10カ月児健診	21日	午後1時00分～1時10分	令和2年8月11日～9月10日生まれ
3歳児健診	24日	午後0時20分～0時40分	平成30年3月10日～4月30日生まれ

▷持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル

※対象者には事前に通知しますが、該当月に受けられなかった場合は他の月でも受診できますので、ご連絡ください。

※定期健診時に、対象月齢以外のお子さんに関する育児相談も受け付けます。

◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター(内線604)へどうぞ。

○ハロー赤ちゃん教室

期日	場所	時間	対象者	内容
6日	保健センター2階ホール	午前10時～正午	妊婦とその家族	お風呂の入れ方、スキンケアなど

ハロー赤ちゃん教室は、安心して赤ちゃんを迎えるための教室です。パパ・ママになる人のほか、家族の人の参加も大歓迎です。

▷持ち物 母子健康手帳、飲み物(水分補給のため)

▷申込期限 6月4日

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター(内線605)へどうぞ。

○子育てサロン※要予約(午前・午後各6組まで)

開催日	時間	場所
毎週木曜日	午前10時～11時半	オランダ島ハウス
・金曜日	午後0時半～2時	または保健センター



子育てサロンは、乳幼児の遊び場であり、保護者や妊婦がホッとできる場です。開催場所やサロンの様子は、ブログからご確認ください。

◆予約先・問い合わせ 町健康子ども課子ども世代包括支援センター(内線605)へどうぞ。

○健康2倍デー

期日	場所	時間	内容
10日	保健センター2階ホール	午後1時半～3時	きっかけ運動教室(体操)
17日	まちなか交流センター	午前10時～正午	ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円

▷申込期限 各開催日の前日まで

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線616)へ。

○自殺関連こころの相談、精神保健相談

名称	開設日	時間	場所
こころの相談	10日	午前10時～正午	宮古保健所
精神保健相談		午後1時半～	

「自殺関連こころの相談」では、うつ状態や不眠などでお悩みの人や自死遺族などの相談に保健師が対応します。

「精神保健相談」では、ストレスや不安、いらいらなどの心の悩みに専門の医師が対応します。

▷申込期限 6月8日

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線616)へ。

食中毒にご用心 毎日食べる家庭の食事でも

食中毒は飲食店だけではなく、家庭の食事でも起こります。腹痛や下痢、嘔吐などの症状がある場合は食中毒を疑い、医療機関を受診しましょう。また、これからの時期は気温が高くなるため細菌の増殖が活発になりますので注意しましょう。

◎食中毒の主な原因

細菌・ウイルス	原因となるもの
腸管出血性大腸菌 O-157、O-111	加熱が不十分な肉、サラダや浅漬け、殺菌が不十分な水など
サルモネラ菌 カンピロバクター	加熱が不十分な鶏肉、卵など
黄色ブドウ球菌	菌が付いた手で調理し、常温保存された食品
ノロウイルス	二枚貝などの未加熱食品

◎食中毒を予防するための3か条

- ①食品に菌を「つけない」
 - ・調理前や調理中のこまめな手洗い
 - ・まな板や包丁は野菜用や肉用などで使い分け
- ②菌を「ふやさない」
 - ・常温で放置せず、密封し冷蔵庫で保存
 - ・調理後は早めに食べきる
- ③加熱や消毒で菌を「やっつける」
 - ・肉や魚は中心温度が75℃以上で1分以上加熱
 - ・調理器具などは熱湯や漂白剤で殺菌

○ぴよぴよランド※要予約

期日	場所	時間	対象者
16日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	3カ月～1歳未満の子どもとその家族

ぴよぴよランドは、1歳未満のお子さんやその保護者同士がゆっくり交流する場です。情報交換や育児相談をして、子育ての不安を解消しましょう。

※申し込み状況により参加人数を調整する場合があります。

▷持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

◆予約先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター(☎070-4394-3329)へどうぞ。

○とことこランド※要予約

期日	場所	時間	対象者
9日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	幼稚園や保育園に入園していない乳幼児とその家族

とことこランドは、未就園児親子が交流し、子育ての悩み相談などをする場です。

※申し込み状況により参加人数を調整する場合があります。

◆予約先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター(☎070-4394-3329)へどうぞ。

○おでかけ広場

おでかけ広場は、未就園児とその家族が交流する場です。開催日や会場については、直接お問い合わせください。

◆問い合わせ 山田町地域子育て支援センター(☎070-4394-3329)へどうぞ。