

母子健康手帳の交付

(受付:午前8時30分～午後5時 場所:保健センター)

■**持ち物** 印鑑・妊娠届出書(保健センターにもあります)・マイナンバーカード(持っていない人は通知カードと本人確認書類(運転免許証、パスポートなど))

※妊娠届出書を持っていない場合は、出産予定日を主治医に確認してからお越しください。

※代理人が来る場合、妊婦本人が記入した委任状、代理人の印鑑と本人確認書類が必要です。

ベビスマイル

(場所:保健センター)

9月3日(火) 受付時間 午前10時～11時	子どもの成長発達や育児に関する悩みを相談、ミニ講座(午前10時～)
-------------------------------------	-----------------------------------

■**対象** 乳児(おおむね1歳未満)とその保護者

■**持ち物** 母子健康手帳、おむつなど

乳幼児健診

(受付:午後1時～2時15分 場所:保健センター)

	対象	日
4か月児健診	平成31年4月生	8月27日(火)
10か月児健診	平成30年10月生	8月29日(木)
1歳6か月児健診	平成30年1月生	8月22日(木)
2歳6か月児相談・歯科健診	平成29年1月生	8月2日(金)
3歳6か月児健診(尿検査・視力検査あり)	平成28年1月生	8月1日(木)

■**持ち物** 母子健康手帳・質問票・下靴袋・バスタオル(4か月児)・歯ブラシ(10か月児・1歳6か月児・2歳6か月児・3歳6か月児)

夜間・休日 お薬相談窓口

夜間や休日に薬のことで困ったら甲賀湖南薬剤師会「夜間・休日お薬相談窓口」へご相談ください。薬剤師がお答えします。

■開設時間

夜間:午後9時～翌朝午前9時

休日:終日

問夜間・休日お薬相談窓口 ☎0748・32・5530

結核検診(胸部レントゲン検診) 実施医療機関の変更について

荒川クリニックは医療機関の都合により、結核検診(胸部レントゲン検診)の受診はできません。

熱中症が多発しています!



熱中症は誰にでも起こります。特に子どもや高齢者はかかりやすいので注意しましょう。

熱中症は予防することができます。

予防のためのチェック表です。チェックしてください。

- ☐ こまめに水分補給をしている
- ☐ エアコンや扇風機を上手に使用している
- ☐ シャワーやタオルで体を冷やす
- ☐ 部屋の温湿度を測っている
- ☐ 暑い時は無理をしない
- ☐ 涼しい服装をしている(外出時には日傘、帽子)
- ☐ 部屋の風通しを良くしている
- ☐ 緊急時、困った時の連絡先を確認している
- ☐ 涼しい場所、施設を利用する

夏は食中毒に注意!

家庭での食中毒予防三原則

細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

食中毒は、その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。

- ①手にはさまざまな菌が付着しています。食中毒菌やウイルスを食べ物につけないよう、調理を始める前や、生肉や魚・卵などを取り扱う前後などは、必ず手を洗いましょう。
- ②細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないために、低温保存をしましょう。
- ③ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安心です。特に肉料理は中心部を75℃・1分以上を目安によく加熱しましょう。

