

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。
 ※代理人が来所の場合、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も必要です。

もぐもぐ教室

(受付:午後1時15分～1時30分 場所:保健センター)

7月28日(木) 午後1時30分～3時30分	離乳食の進め方(調理実習を含む)
----------------------------------	------------------

対象 第1子で5か月児(平成28年2月生まれ)の保護者
持ち物 母子健康手帳、エプロン、バスタオル、おむつ、お茶など
 ※要事前申込。保育が必要な人は申し込んでください。

ベースマイル

7月5日(火) 午前10時～11時 (場所:保健センター)	子どもの成長発達や育児に関する悩みを相談、栄養に関するミニ講座(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)
 多少時間がかかります。

	対象	日
4か月児健診	平成28年3月生	7月26日(火)
10か月児健診	平成27年9月1日～9月24日生	7月27日(水)
1歳6か月児健診	平成26年12月生	7月22日(金)
2歳6か月児相談・ 歯科健診	平成25年12月生	7月15日(金)
3歳6か月児健診	平成24年12月生	7月14日(木)

当日の午前10時に気象警報が発令されている場合は健診を中止します。

持ち物 母子健康手帳、質問票、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)
 ※3歳6か月児健診では尿検査・視力検査を行います。

夏は食中毒に注意!

安全でおいしいお弁当作り



～細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」～

夏から秋は食中毒が最も発生しやすい時期です。この時期はお弁当作りにも頭を悩ませますよね。次のポイントをおさえて、食中毒を防ぎ、安全でおいしいお弁当を作りましょう!

調理するとき

- ①必ず中まで火を通す
- ②焼く・揚げるなど、おかずの水分が少なくなるような調理をする
- ③生野菜は使わない
- ④おにぎりはラップで包む



お弁当に詰めるとき

- ⑤手や調理器具、キッチン周りを清潔に!
 - ⑥お酢で弁当箱をひと拭きしてから詰める
 - ⑦おかずは当日作ったものを使い、詰めるときは仕切る
 - ⑧食材が冷めてから蓋をする
 - ⑨冷凍食品(凍らせたゼリーやおかず)を活用する
- <殺菌・抗菌効果のあるおすすめ食材>**
 梅干し、お酢、しょうが、青しそ、カレー粉
 ※必要に応じて保冷バックや保冷剤を利用し、できるだけ涼しい場所で管理しましょう。

知っていますか? 食中毒警報・注意報

気象警報(注意報)と同じように食中毒の発生しやすい気象条件が成立して、食中毒の多発が予想されるときに発令される警報のことです。

警報が発令されたときは、湖南タウンメール(健康情報)や市ホームページでお知らせしています。発令時はより一層注意してください。

小学6年生と 年長児が対象です

予防接種を受けましょう

小学6年生は三種混合2期(ジフテリア・破傷風)、年長児は麻しん風しんの接種対象です。どちらも乳幼児期に受けた予防接種の免疫力を維持するための大切なものです。無料で受けられますので、必ず接種しましょう。

■対象

<三種混合2期>

平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ

<麻しん風しん>

平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ

■**接種場所** 市指定医療機関(保健センターだより9ページをご覧ください)。

※市外の医療機関で接種希望の場合は、事前に健康政策課へ問い合わせてください。

■**持ち物** 母子健康手帳、予診票(医療機関と保健センターに備え付けています)

※母子健康手帳がないと、予防接種を受けることができません。

■**接種期間** できるだけ9月末までに受けてください(平成29年3月31日まで接種可能)。