

保健だより

乳幼児相談 ※料金は無料です

1歳未満のお子さんについては身体計測を行います。また、乳児から就学前のお子さんの育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

日程	場所	受付時間
6月18日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時 ※生活リズムのお話をいたします。
6月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
7月2日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

【お問い合わせ先】

市保健センター(ミリカホール内)
☎32・3551 / FAX 32・4145
Mail: hokencenter@city.komatsushima.
i-tokushima.jp

休日、夜間の当番医のお問い合わせは

専用電話(☎33・2581)まで。

子育てポンポくらぶ ※料金は無料です

1歳から就学前のお子さん(小松島市に住民票のある幼児)の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日程	内容	受付時間
6月19日(水)	紙芝居	午前9時30分～10時
7月2日(火)	お絵かき	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

先天性股関節脱臼検診 ※料金は無料です

日程	場所	受付時間
6月19日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまでに先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児
※母子健康手帳、子どもはぐくみ医療受給者証、健康保険証、フェイスタオルをご持参ください。

乳幼児健診 ※料金は無料です

健診の種類	該当児	日程	受付時間
3～4か月児健診	平成31年2月16日～平成31年3月27日生	6月27日(木)	各健診共通 午後1時20分～1時40分 ※該当されるお子様には個人通知をします。 ※母子健康手帳をご持参ください。
9～10か月児健診	平成30年8月17日～平成30年9月20日生	6月20日(木)	
1歳6か月児健診	平成29年12月生	6月25日(火)	
3歳5か月児健診	平成28年1月生	6月26日(水)	

【場所】市保健センター

健康講座 ※小松島市民対象で受講料無料、申込不要です

●内臓脂肪撃退運動教室

ポッコリお腹をひきしめたい方、運動不足を感じている方、ぜひご参加ください。



【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操等
【講師】フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生

日程	受付時間	終了時間
6月12日(水)	午前9時45分～10時15分	午前11時30分

【場所】市保健センター

※当日の体調により運動をお断りすることがあります。
※水分補給用の飲み物を持参し、運動できる服装・靴でご参加ください。

健康相談 小松島市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます!

食事や運動について知りたい方、育児に関する相談のある方におすすめです。

【内容】血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談

日程	場所	時間
6月13日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
6月14日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
6月21日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
6月24日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※健康手帳や母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

栄養士一口メッセージ

知って防ぼう、食中毒

6月に入り暑く、じめじめとした季節になりました。梅雨から夏にかけては高温多湿で、細菌の増殖が活発になるため、食中毒に注意が必要です。そこで、家庭で実践できる食中毒予防のための3つのポイントをご紹介します。

①菌をつけない(洗う、分ける)

手には様々な雑菌が付着しているため、食中毒の原因菌を食べ物に付けないことが大切です。調理前や食事前、生の肉、魚、卵を取り扱う前後などは必ず手を洗いましょう。また、焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸を別のものにし、細菌汚染を防ぐことが大切です。

②菌を増やさない(低温保存)

細菌の多くは10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス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は、低温で保存することが重要です。冷蔵庫や冷凍庫に食品を詰め込みすぎると冷気の循環が悪くなるので注意しましょう。

③菌をやっつける(加熱する)

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するため、肉や魚は十分に加熱しましょう。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。また、肉や魚、卵を扱った後の調理器具にも細菌が付着しています。洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

食中毒を起こさないためには予防が最も大切です。正しい知識を持って楽しい夏を過ごしましょう。

市管理栄養士 近藤 知穂