保健ガイド
health guide

8月9日(日)
▼
9月12日(土)

詳しくは▶
子育て・健康課 健康づくり係
☎82-3186

注　意
日程が変更となる可能性があります。変更となる場合は、改めてご連絡いたします。

子育てサークルもこもこ／美郷

8月12日(水)、9月9日(水)　10:00～12:00
対象者　未就園児と保護者
携行品　水筒、バスタオル
内　容　8月12日：ベビーマッサージ(予約制)
※材料費500円が必要です
9月9日：親子体操・ミニ運動会

母子健康手帳交付日／美郷

8月13日(木)、8月20日(木)、9月10日(木)
9:00～12:00
携行品　妊娠届出書(病院で発行の場合)、マイナンバーカードまたは通知カードと顔写真付きの身分証明書、印鑑、通帳の写し
※日程が合わない人は、事前にご相談ください。

杵島地区医療機関の日曜・休日在宅当番医

月	日	曜　日	在宅当番医(内科・外科)	地　区
8	9	日	かわぞえ内科クリニック ☎37-5593	白石町
	11	火・祝	重村医院 ☎84-2656	白石町
	16	日	ふじい整形外科 ☎84-5880	白石町
	23	日	森外科医院 ☎0954-65-2059	白石町
	30	日	古賀小児科内科医院 ☎86-2533	江北町
9	6	日	有明医院 ☎84-2842	白石町

診療時間　9:00～17:00
※当番医療機関は変更となる場合がありますので、受診の際はご連絡ください。

詳しくは▶ 白石消防署　☎84-3186

健康相談／美郷

8月13日(木)、8月20日(木)、9月10日(木)
9:00～12:00
子どもから大人までこころとからだの健康に関する相談を行っています。
赤ちゃんの体重測定や大人の体脂肪測定、血圧測定なども行っています。

2か月児相談／美郷

9月1日(火)　13:00～13:30(受付)
対象者　令和8年6月生まれ
携行品　母子健康手帳、問診票、通帳の写し、バスタオル

食中毒から身を守りましょう

食中毒とは、細菌やウイルスがついた食べ物を食べることで発症します。症状には、下痢や腹痛、発熱、吐き気などがあります。悪化すると脱水症になるリスクもあります。

夏の高温多湿な環境は、菌が繁殖しやすいため、食べ物を扱う際は特に注意が必要です。

～食中毒予防の3原則～

①細菌・ウイルスを食べ物につけない
- 調理中・食事前に石鹸を使って手を洗う
- 調理器具の洗浄、消毒
- 肉や魚の汁が、調理済みの食品や生で食べる食材につかないようにする
- タオルやふきんは清潔なものを使う

②食べ物に付着した細菌・ウイルスを増やさない
- 食品を長時間室温に放置しない
- 生鮮食品は購入したらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- 調理後は速やかに食べる
- 冷蔵庫・冷凍庫は詰め過ぎない（7割程度まで）

③食べ物や調理器具に付着した細菌・ウイルスをやっつける
- 中心部の温度が75℃で1分以上の加熱をする
- 生の肉や魚を切ったまな板や包丁は、洗ってから熱湯をかけて使う
- 残った食品を温めなおす時も十分に加熱する