

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談会を、市内の子育て支援センターで実施します。

子育て支援センターつくし

■日程 9月14日(月)

※奇数月に実施予定。

■時間

午後1時30分～3時30分

■相談員 心理士・保育士

■会場 子育て支援センター

つくし(ゆうゆう館内)

子育て支援センターゆりかご

■日程 8月10日(月)

※偶数月に実施予定。

■時間 午前9時～11時

■相談員 心理士・看護師・保育士

■会場 子育て支援センター

ゆりかご(あおば保育園内)

※注意事項 「ゆりかご」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録(名札代)310円がかかります。

※子育て支援センターでは、子育て巡回相談日以外でも随時保育士等が相談をお受けしています。

育児相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談をお受けします。

■日程 8月6日(木)・9月14日(月)・10月8日(木)

※月1回実施予定。

■受付時間

午前9時30分～11時(実施は11時30分まで)

■会場 保健福祉センター

ゆうゆう館大ホール

■相談員 保健師・助産師・管理栄養士・心理士

■持ち物 母子健康手帳

※受付順にご相談をお受けします。相談までお待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。

予防接種

MR(麻しん・風しん)ワクチン予防接種を受けましょう。

麻しんは、感染力が強く多くの人にかかる病気です。就職や入学の条件に、MR予防接種を加えるところが増えています。

また、風しんは、妊婦がかかると先天性風しん症候群の児が生まれる場合があります。これらは、ワクチンにより予防できます。お子さんの感染予防と、周囲への二次感染予防のため、夏休みなどを利用して予防接種を受けましょう。今年度の対象者は次のとおりです。

■対象者(接種費用…無料)

○1歳・生後12月から生後24月の間

○年長児・小学校就学前の年度内

先天性風しん症候群予防について

下野市では、昨年度に引き続き、19歳以上49歳以下の市民で、妊娠を望む女性とその夫及び妊婦の夫のうち、風しん抗体価が低い方に1回のみワクチン費用の一部助成を行っています。

厚生労働省では、対象者は麻しん抗体価も低値である場合が多いため、麻しん風しん混合(MR)ワクチンでの接種をお勧めしています。

○風しん抗体価の低値とは
HI法…16倍以下

EIA法…8・0未満
(国際単位30IU/ml未満)

○助成額

風しん…3,000円助成

MR…5,000円助成

※医療機関の定める接種料金と助成額との差額を窓口でお支払いください

ご注意ください! お肉の生食・加熱不足による食中毒

梅雨の時期から夏にかけては、細菌による食中毒に特に注意が必要な季節です。

食中毒は1年中発生しますが、暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。なかでも注意したいのが、牛肉や鶏肉などに付着する「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」などで、特に、抵抗力の弱い子どもや妊婦、高齢者は気をつけなければなりません。

■食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」飲食店だけでなく、家庭でも食中毒は発生しています。食中毒の原因になる細菌やウイルスは、私たちの周りの至るところにいます。食中毒を防ぐ基本は、そうした食中毒の原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。

家庭でも、食材を買うときから、保存、下準備、調理、そして食べる時まで、各段階で、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことを実践することが大切です。それぞれの段階で実践すべきポイントをいくつか紹介します。

- 食材を買うときは、肉や魚などは汁が他の食品に付かないようにそれぞれ分けてビニール袋に入れ、寄り道をしないですぐに帰りましょう。
- 家庭での保存は、帰ったらすぐに冷蔵庫へ保管し、肉や魚は汁が漏れないように包んで保存しましょう。
- 下準備のときは、石けんで丁寧な手を洗い、台所は清潔に保ちましょう。
- 調理は、十分に加熱し、中心部分の温度が75℃で1分間が目安です。
- 以上のようなことに注意して、食中毒にならないように気を付けましょう。