

Kato city Hospital
こんにちは **市民病院** です
加東市民病院 ☎42-5511

新しい看護師さん、市民病院に



西角有加さん

患者さんとたくさんお話しをして、関わりを大切にしたいと思います。まだまだ未熟な部分もありますが、よろしくおねがいします。



中 和喜さん

毎日、新しいことに出会いますが、一人前の看護師になれるように頑張ります。いつでも気軽に話しかけてください。



眞嶋香帆さん

笑顔で周りの方を幸せにすることが好きです。患者さんが自分らしく生活できるように一人ひとりに合わせた看護を提供したいです。



上西美紅さん

いつも笑顔で明るくをモットーに手厚い看護ができるように精一杯頑張ります。

知って安心！ 医師講演会

1回目 血管を若々しく保つために
～脂質異常を放置していませんか？～

- 日時 6月24日(月) 13時30分～15時
- 講師 井上医院 井上竜治さん

2回目 血管を若々しく保つために
～血圧が高いといわれたら～

- 日時 7月10日(水) 13時30分～15時
- 講師 田淵医院 田淵光さん

- 場所 市役所 2階 201会議室 ●申込不要 ●参加無料
- ☎健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当:大木千尋 ☎42-2800

小野市・加東市医師会による講演会は、健康づくりについて学ぶよい機会です。自分にあった予防と治療の方法が見つかります！



食中毒予防の3原則

やっつける

- ①食品内部までの十分な加熱。(中心温度75度以上で1分が目安)
- ②残り物を温めるときは、混ぜながら十分加熱する。
- ③調理器具は、漂白剤や熱湯などで定期的に消毒する。

ゆすかない

- ①冷蔵庫、冷凍庫のドアの開閉は素早く、少なく。
- ②冷蔵庫、冷凍庫の詰めすぎに注意。
- ③自然解凍は、さける。
- ④一度解凍したものは、再冷凍しない。
- ⑤要冷蔵、要冷凍の食品を買ったら、すぐに冷蔵庫、冷凍庫へ。
- ⑥食べ物は、室温で放置せず、すぐ冷蔵庫へ。

つけない

- ①キッチンの衛生チェック。
- ②石鹸でのこまめな手洗。
- ③傷のある手で調理時には、使い捨て手袋を着用する。
- ④調理器具は、肉、魚用と野菜用など食材ごとに分ける。

夏は食中毒が発生しやすい季節

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。特に、高温多湿となる夏は、細菌やウイルスにとって、もつとも過ごしやすい季節です。上の「食中毒予防の3原則」を心がけ、家庭での衛生習慣を身につけることが、食中毒予防の第一歩。楽しく快適に夏を過ごすためにも、日常の中で実践しましょう。



☎健康福祉部健康課(庁舎2階)
担当:上山萌 ☎43-0432

今月の保健センター事業

☎健康福祉部健康課(庁舎2階)担当:榎原ひろみ ☎43-0432

	■日時・対象	■備考	■場所・問い合わせ
母子健康手帳交付※	毎週火曜日 8時30分～17時15分 対象 妊婦		健康福祉部健康課(保健センター) ☎43-0432
4 か月 児 健 診	6月27日(木) 受付 13時15分～14時 対象 平成31年2月生まれの乳児		
10 か月 児 相 談	6月27日(木) 受付 9時～9時30分 対象 平成30年8月生まれの乳児		
1 歳 6 か月 児 健 診	6月6日(木) 受付 13時15分～14時 対象 平成29年11月生まれの幼児		
2 歳 児 育 児 教 室	6月6日(木) 受付 9時～9時30分 対象 平成29年6月生まれの幼児		
3 歳 児 健 診	6月19日(水) 受付 13時15分～14時 対象 平成28年4月生まれの幼児		
子育て何でも相談	6月13日(木) 受付 9時～11時・13時30分～15時 対象 乳児、幼児とその保護者		
離乳食もぐもぐ教室	6月11日(火) 受付 9時30分～9時50分 対象 生後4～6か月児の保護者	参加費100円 申込締切 6月6日(木)	
育児何でもダイヤル相談	月～金曜日 8時30分～17時15分 対象 どなたでも		
こころの健康ホットダイヤル	月～金曜日 8時30分～17時15分 対象 どなたでも		

※母子健康手帳の交付申請時に持参いただくもの
①印鑑(スタンプ印不可)②マイナンバーカード、または個人番号通知カード③運転免許証等の本人確認書類(マイナンバーカードを持参された方は不要)

健康がいちばん!

家庭での食中毒を
予防しましょう