

健康ガイド

問合せ 健康増進課
☎0480 (42) 8421
FAX 0480 (42) 2130

健康増進課から



健康相談

ところ ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談

とき 5月11日、25日、6月8日の月曜日

受付 ①午前9時 ②9時20分
③9時40分 ④10時 ⑤10時20分
⑥10時40分

内容 乳幼児の身体計測、育児・栄養相談など

持ち物 母子手帳

※5月は予約制とさせていただきます。ご希望の人はお電話でお申し込みください。

▼成人健康相談

とき 5月15日(金)

受付 午前9時30分～11時

内容 保健師による尿検査、血圧測定、健診結果説明など

対象 市内在住の人
定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 5月15日(金)①午前9時15分 ②10時15分 ③11時15分

内容 管理栄養士による栄養相談

対象 市内在住の人

定員 各時間帯1人(申込み順)

おし歯予防教室

令和2年度から従来の「歯みがきレッスン」と「2歳半からの歯科検診とフッ素塗布」を「むし歯予防教室」として実施します！

とき 5月28日(木)

ところ ウェルス幸手検診ホール

※歯磨きをしてきてください。

▼歯科衛生士による歯科指導

受付 ①午後1時30分(2歳児・未就学児) ②2時(6か月児・1歳児)

定員 各時間帯6人(申込み順)

持ち物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、お知らせの通知(ある人)

▼歯科健診・フッ素塗布

受付 ①午後2時 ②2時30分 ③3時

対象 2歳6か月児・未就学児

定員 ①6人 ②③12人(申込み順)

持ち物 母子手帳

費用 500円(フッ素塗布代)

愛の献血

※献血カードをご持参ください。※都合により日時が変更となる場合があります。

乳幼児健康診査

幸手市では、4か月児、10か月児、1歳6か月児、3歳5か月児の乳幼児健康診査を実施しています。

※対象者には個別に通知しています。

※日時などの詳細は通知にてご確認ください。

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 内科診察、歯科診察(3歳5か月児健診・1歳6か月児健診)、育児相談、栄養相談など

と き		と ころ
5月 8日(金)	午後 2時～ 4時	東武丸山病院
5月15日(金)	午後 2時～ 4時	埼玉みずほ農協本店
5月19日(火)	午前10時～11時45分 午後 1時～ 4時30分	幸手市役所 本庁舎ロビー
5月26日(火)	午前 9時30分～11時45分 午後 1時～ 4時	ジョイフル本田 幸手店

7月6日

とき 6月12日(金)午前10時～11時30分

受付 午前9時45分から

ところ ウェルス幸手検診ホール

内容 発育・発達・離乳食のほなし、身体計測、育児・栄養相談
※実施の際は6月1日までに対象者に個別通知をします。

かるがも相談

『落ち着きがない』『コミュニケーションがとれない』などお子さんとの関わりに心配がある人に対し、相談に応じます。

相談者 臨床心理士

対象 就学前の幼児と保護者

※日程などの詳細はお問い合わせください。

消毒用アルコールの安全な取扱い

消毒用アルコールは火気により引火しやすく、また、消毒用アルコールから発生する可燃性蒸気は空気より重く低所に滞留しやすいため、取り扱う場合には、つぎの①～④に注意してください。

- ①消毒用アルコールの使用に際して、火気の近くでは使用しない。
- ②室内の消毒や消毒用アルコールの容器詰替えなどに伴い、可燃性蒸気が滞留するおそれのある場合には、風通しの良い場所や換気が行われている場所などで行う。また、みだりに可燃性蒸気を発生させないため、密閉した室内で多量の消毒用アルコールの噴霧は避ける。
- ③消毒用アルコールの容器を設置・保管する場所は、直射日光が当たる場所や高温となる場所を避ける。また、消毒用アルコールの容器を落下させたり、衝撃を与えたりしない。
- ④消毒用アルコールを容器に詰め替える場合は、漏れ、あふれまたは飛散しないよう注意するとともに、詰め替えた容器に「消毒用アルコール」や「火気厳禁」などの注意事項を記載する。



埼玉東部消防組合幸手消防署 ☎ (42) 9118

がんきアップメニュー



今月は
バラの花ずし

今月は親子のわくわくメニューです。こんなときだからこそ毎日の食事にわくわく♪を取り入れて、より楽しい時間にしていきましょう！親子でチャレンジできる簡単な飾り巻きずしを紹介します。

【材料】2人分

すし飯
(ごはん 440g+ 粉末すし酢大さじ1)
桃色すし飯
(ごはん 150g+ 桜でんぷ 10g+ 粉末すし酢大さじ1/2)
薄焼き卵
(卵2個+さとう小さじ2を混ぜ、フライパンで薄焼き卵を作る)
さやいんげん 3本
紅しょうが 20g
のり 1枚

【作り方】

- ①さやいんげんを2分程ゆでる。
- ②巻きすに薄焼き卵をのせ、桃色すし飯を平らに置き、紅しょうがを散らす。しっかり巻いて、輪ゴムでとめておく。
- ③巻きすにのりを縦長に置き、すし飯を広げる。はしで3本の溝を作り、溝にいんげんを1本ずつ置く。
- ④中央に②を置き、手前からしっかり巻き、1本を6等分に切ったらできあがり。(1人前 353kcal)



三食をきちんと食べ、しっかり遊んでしっかり寝る。生活リズムを整えて、家族みんなで健康に楽しいゴールデンウィークをお過ごしください。

健康日本21 幸手計画 (第3次)

こどもの日に考える
こどもの健康

5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝する」と、家族みんなが揃ってお子さんの成長をお祝いする日と定められています。

昨今、新型コロナウイルス感染症の影響のため自宅で過ごす時間が増えているところですが、つついゲームやテレビの時間が増えていませんか。

しかし、このような時だからこそ、自宅でお子さんと遊ぶ時間を増やす良い機会にしてみるのはいかがでしょうか。

例えば、「新聞紙びりびりあそび」。びりびり破った新聞紙をお子さんとかけ合ったり、頭から降らせてみたり、潜っ

てみたりと遊び方はいろいろです。

紙を破くことは指先の動きの発達を促すことにもつながります。

もうひとつは「お布団アスレチック」です。お部屋の中で布団を丘のようにしてそこを親子で一緒にハイハイで越えてみたり、ゴロゴロと転がってみたり全身を使って遊んでみてください。手足を大きく使う事は乳幼児の心身の発達にも良い影響があります。

そして、親子で笑いあえる時間が増えることが何よりもお子さんの心の栄養になります。

くれぐれも、はしやぎすぎによるケガなどには十分気を付けてください。

三食をきちんと食べ、しっかり遊んでしっかり寝る。生活リズムを整えて、家族みんなで健康に楽しいゴールデンウィークをお過ごしください。