

### 孫育て交流会

お孫さんとの関わり方や育て方について、気軽に話してみませんか？

📅 8月28日(日)、午前10時30分～正午

📍 プラザおおむら

👤 市内在住でお孫さんがいる人または生まれる予定の人  
14人(先着順)

🕒 受付開始 8月1日(月)～



📞 おむらんど ☎️ 476111

### 8月は食品衛生月間です 食中毒に注意しましょう

食中毒の『予防三原則』を守って、食中毒を予防しましょう。

～食中毒予防三原則～

① 菌をつけない

- ▶ 調理や食事の前にはしっかり手洗い
- ▶ 調理器具は清潔に保ちましょう

② 菌を増やさない

- ▶ 早めに調理して、早めに食べましょう

③ 菌をやっつける

- ▶ 加熱して、冷凍・冷蔵で保管しましょう

📞 大村東彼食品衛生協会 ☎️ 264711



### 熱中症にご用心！

昨年、市では29人が熱中症で救急搬送されました。しっかり予防して暑い夏を元気に過ごしましょう！

#### 熱中症予防のポイント

- 部屋の温度をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- 喉が渴いたと感じたら必ず水分補給を。
- 暑い中での無理な運動は避け、適度な休憩を。
- 外出のときは、体をしめつけない涼しい服装で、帽子や日傘を使用しましょう。
- バランスの良い食事と、体力づくりが基本です。

#### 子どもや高齢者は要注意！

☆小さい子どもは汗腺が未熟で、地面からの照り返しの影響を受けやすいため、注意が必要です。

☆高齢者は水分不足に対する感覚機能や、暑さに対する体温調節機能が低下しています。喉の渴きを感じていなくてもこまめな水分補給を。

#### 熱中症の人に遭遇したら・・・

意識がある場合・・・涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめて体を冷やし、水分補給をさせましょう。

意識がない場合・・・呼びかけに反応しない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

📞 大村消防署 ☎️ 524138

### 8月の健康テレホンサービス ☎️ 0120(555)203

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 📅 月 動脈硬化の予防     | 📅 木 皮膚に住みつくダニ  |
| 📅 火 お尻からの出血     | 📅 金 ギャンブル依存症   |
| 📅 水 赤ちゃんのウンチのお話 | 📅 土 日 卵巣腫瘍について |

📞 県保険医協会 ☎️ 095(825)3829



減塩でも酢の酸味などで野菜と合わせておいしく食べることができます。



### Menu あじの焼きびたし

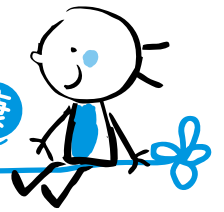
#### \*\*\*\*\* 作り方 \*\*\*\*\*

- ① Aを合わせ加熱し砂糖を溶かしておく。
- ② アジを食べやすい大きさに切り、酒をまぶす。
- ③ カボチャは皮付きのまま薄切り。ピーマン、シイタケは食べやすい大きさに切る。
- ④ ②③を魚焼きグリルやフライパンで火を通し、熱いうちに①に浸す。

#### \*\*\*\*\* 材料(2人分) \*\*\*\*\*

- |             |            |   |
|-------------|------------|---|
| アジ切身 …… 2枚  | ピーマン …… 1個 | A [ポ ン 酢 …… 大さじ2<br>湯 …… 大さじ1<br>砂 糖 …… 小さじ1/2] |
| 酒 …… 小さじ2   | シイタケ …… 2個 |   |
| カボチャ …… 70g |            |   |

📞 国保けんこう課(内線141)



# 健康おあむら 21 通信

## 子どもの事故は予防できる!!

子どもの死亡原因で一番多いのは、病気ではなく「不慮の事故」であることを知っていますか？家庭の身近なところに危険が潜んでいます。しかし、少しの注意でその事故を防ぐことができます。1歳から4歳に多い事故とその予防法を確認し、子どもたちを身近な事故から守りましょう。

### 身近な事故を予防しよう!

#### 危険 ベランダや階段からの転落

箱、家具など踏み台になるようなものをベランダや窓際に置かない。

#### 危険 炊飯器や加湿器の水蒸気、アイロン、ストーブにさわったり、ポット・鍋をひっくり返す

ストーブ、アイロン、ポット、鍋など、やけどの原因になるものは、子どもの手の届かないところに。ストーブには安全柵を。

#### 危険 浴槽に落ちる、水遊び中に溺れる

わずかな水でも残し湯にしない。お風呂場以外鍵をかける。水遊びの時は、ライフジャケットを着用し、目を離さない。

#### 危険 医療品、化粧品、洗剤、コイン、豆などを誤って飲む

危険なものは子どもの目に触れないところに。ピーナッツなど、乾いた豆類を食べさせない。

#### 危険 道路への飛び出し

手をつないで歩く。三輪車に乗る・自転車に乗せるときはヘルメットをかぶる。



こども家庭課では、母子手帳を交付するときに、NPO法人「Love&Safetyおあむら」が作成した、大きさを測れる「誤飲チエッカーバッジ」を配布します。夏は水遊びの機会が多くなります。ライフジャケットを着用させましょう!



こども家庭課 ☎ 549100

日光角化症(光線角化症)って?  
 一般にはあまり耳慣れない病名かもしれませんが、近年非常に身近にみられる病気です。原因は、皮膚の細胞に日光(紫外線が当たることによるダメージで、その長年の蓄積により発症する、紫外線による皮膚癌の代表的なものです。  
 正確には、皮膚の浅いところ(表皮に留まっている皮膚癌(表皮内癌)の一つで、その状態では転移の心配などはありません。しかし、無治療で放置していると、次第に転移しやすい「有棘細胞癌」という皮膚癌に進行することがあるため、油断は禁物です。

◇紫外線にはご注意を  
 治りにくいシミは、日光角化症(光線角化症)のサインかも?  
 顔や手などの、日光が当たりやすい露出部位に、なかなか治りにくい「しみ」のような皮膚症状はありませんか?  
 それは、見た目では区別がつきにくいため、「しみ」や「湿疹」と自己判断され見過ごされていることも多い、日光角化症(光線角化症)という皮膚癌(がん)かもしれないので要注意です。
















## 大村市民病院 だより



大村市民病院 ☎ 2161

日光角化症の症状は、最初皮膚の表面がカサカサして赤くなり、かさぶたができるようになります。しかし、次第に進行してかゆみを伴うようになり、絶えずかさぶたができたり、皮膚の深いところまで硬くなったりします。有棘細胞癌に進行すると、盛り上がり大きくなり、いぼ状、角状になつてくることもあります。進行癌にならないように、ご心配な症状があれば、早いうちに皮膚科医にご相談ください。

以前は切除、あるいは液体窒素による凍結療法が一般的でしたが、最近はいみキモドという塗り薬での治療が可能になりました。しかし実際の治療の選択に際しては、できている場所や数、年齢、合併症などを考慮する必要があります。主治医とよく相談してください。  
 これまで述べてきたように、日光角化症は紫外線によつて起ります。日頃から日傘の使用、帽子の着用、衣類などで紫外線の防御を心がけましょう。サンスタリオン剤などの使用も効果的です。4月から9月は紫外線量が多く、特に午前10時から午後3時の時間帯が強くなっています。(ご注意ください。)

日	月	火	水	木	金	土
 <p><b>休日在宅 当番医</b> 診療時間 9:00~18:00 ※歯科は12:00まで <b>市夜間初期診療センター</b> 内科と小児科の夜間初期 診療を行っています。 ▶診療時間 19:00~22:00 (毎日) ▶ところ どもセンター内 ☎9911</p>	<p>1</p> 	<p>2</p>  <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>	<p>3</p>  <p>プレ幼稚園 ■大村幼稚園 ☎2549</p>  <p>出前子育てつどい 昊天宮保育園 ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>4</p>	<p>5</p>  <p>出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ</p>  <p>離乳食教室<sup>初</sup> 受付9:50~10:00</p>	<p>6</p> <p>ふれあい健康講座 13:00~14:00 市民病院 「痛くない狭心症? ~無症候性心筋虚血 について~」 ■市民病院 ☎2161</p>
<p>7</p> <p>さわ小児科 [小児科] 富の原2丁目 ☎2288</p> <p>よしだレディースクリニック [産科・婦人科] 富の原2丁目 ☎2227 ※子宮がん・乳がんエコー検 診が受診できます(要予約)</p> <p>たかぎ矯正小児歯科医院 東三城町 ☎0035</p>	<p>8</p>  <p>ことばの相談室<sup>予</sup> 13:00~16:30 どもセンター</p>	<p>9</p>  <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>  <p>乳幼児すくすく 健康相談 4~6か月 9:30~ 7~9か月 13:30~ どもセンター</p>	<p>10</p>  <p>プレ幼稚園 ■西大村幼稚園 ☎4502 ■福重幼稚園 ☎8741</p>  <p>おはなしの会 10:30~、市立図書館</p>	<p>11</p> <p>ともなが内科クリニック [内科・呼吸器科] 杭出津2丁目 ☎5000</p> <p>上田皮ふ科 [皮膚科] 小路口町 ☎76707</p> <p>鳥越歯科 本町 ☎2992</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>14</p> <p>むたクリニック [外科・整形外科・消化器科] 古町2丁目 ☎4501</p> <p>みね眼科 [眼科] 東本町 ☎3011</p> <p>とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎6255</p>	<p>15</p> 	<p>16</p>  <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>  <p>プレ幼稚園 ■松原幼稚園 ☎8721</p>	<p>17</p>  <p>ベビー&amp;マタニティ のお部屋<sup>前</sup> 「ベビーマッサージ」</p>  <p>1歳6か月児健康診査</p> <p>認知症家族の相談会 13:30~15:30 おおむら桜(旧浜屋2階) ■長寿介護課 ☎7308</p>	<p>18</p>  <p>出前子育てつどい 池田公民館 ■ライオンキッズ さつき台公民館 ■わいわいらんど</p>  <p>3歳児健康診査</p> <p>献血車巡回 9:30~11:30、12:30~16:00 市役所前 ■国保けんこう課(内線152)</p>	<p>19</p>  <p>出前子育てつどい 郡コミセン ■にこにこ子育てサロン</p>  <p>離乳食教室<sup>後</sup><sup>予</sup> 受付10:20~10:30</p>	<p>20</p> <p>耳とことばの相談 13:00~15:00 総合福祉センター ・聴覚・言語障害者(児)の 補聴器やことばの相談 ・軽度・中等度難聴児の補 聴相談 ■障がい福祉課 ☎7306</p>
<p>21</p> <p>みね内科クリニック [内科・呼吸器科] 富の原1丁目 ☎5070</p> <p>上田記念クリニック [外科・消化器科] 諏訪1丁目 ☎6886</p> <p>なかむら歯科 協和町 ☎1718</p>	<p>22</p>  <p>ことばと心の相談室<sup>予</sup> 13:00~16:30 どもセンター</p>	<p>23</p>  <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>	<p>24</p>  <p>ベビー&amp;マタニティ のお部屋<sup>後</sup> 「ベビーヨガ」</p>  <p>3歳児健康診査</p>	<p>25</p>  <p>1歳6か月児健康診査</p>	<p>26</p>  <p>出前子育てつどい 古賀島西公民館 ■ライオンキッズ 小路口光公民館 ■にこにこ子育てサロン</p>	<p>27</p> 
<p>28</p> <p>出口小児科医院 [小児科] 諏訪3丁目 ☎2252</p> <p>貞松病院 [整形外科・形成外科] 東本町 ☎1161</p> <p>なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎8080</p>	<p>29</p>	<p>30</p>  <p>認知症サロン 11:00~15:00</p>  <p>認知症サロン</p> <p>場所 おおむら桜(旧浜屋2階) ■総合福祉センター ☎1351</p>	<p>31</p>  <p>出前子育てつどい 福重住民センター ■にこにこ子育てサロン</p>  <p>1歳6か月児健康診査</p>	<p>市立幼稚園開放</p> <p>各園へお申し込みください。</p> <p>●プレ幼稚園</p> <p>時間 10:00~11:30 庭園とプレイルームを開放 します。親子でお楽しみくだ さい。 対象 0~5歳児 ■ども政策課 ☎9100</p>	<p>子育てつどい</p> <p>申込 8月1日(月)~ ※<sup>予</sup>は要予約</p> <p>▶ベビー&amp;マタニティのお部屋</p> <p>時間 10:00~12:00 場所 どもセンター 対象 2か月~11か月 前 2か月~6か月まで 後 7か月~11か月まで ■おむらんど ☎76111</p>	

**予防接種を受けましょう**  
お子さんの体調の良いとき  
に、指定医療機関を予約  
して受けてください。

**大村市こうのとりのダイヤル**  
妊娠・不妊・不育相談を受  
け付けています。  
(専用ダイヤル) ☎9119  
■ども家庭課 ☎9100


**健康診査**

 受付 13:00~13:20  
場所 どもセンター

▶1歳6か月児健康診査  
対象 平成27年1月生まれ  
(1歳7か月~1歳11か月)

▶3歳児健康診査  
対象 平成25年2月生まれ  
(3歳6か月~3歳11か月)  
■ども家庭課 ☎9100

**育児相談**

 持参 母子手帳 ※<sup>予</sup>は要予約

▶ことば(と心)の相談室<sup>予</sup>  
対象 言葉の発達などが気になる  
就学前のお子さんや、育児で  
お悩みの母親

▶離乳食教室  
対象 ①5か月前後 ②10か月前後  
場所 どもセンター  
■ども家庭課 ☎9100

**出前子育てつどい**

 時間 10:00~ ※直接申し込み

\*にこにこ子育てサロン  
(昊天宮保育園) ☎90922  
\*わいわいらんど  
(すずたども園) ☎495388  
\*ライオンキッズ  
(植松保育園) ☎545056  
\*ひまわりキッズ  
(ひまわり認定ども園) ☎9420