

情報ステーション

健康ステーション

こども健康相談

母子健康相談

市民伝言板

健康ステーション

こども健康相談

母子健康相談

市民伝言板

健康づくり
幸せづくり

水虫の話

梅雨時から夏にかけて、足は蒸れてムズがゆく水虫の騒ぎ出す季節となりました。水虫の患者数は全国で2千万人以上、その半数は女性といわれています。痛くも痒くもない場合が多く、知らない間に爪や手、股間などへ広がっていく場合もあります。放っておくと、当然菌をまき散らすことになり、他の人へうつしてしまうことになるでしょう。

一般に水虫といわれる病気は、白癬菌(糸状菌)というカビの菌の一種による感染症です。類似の症状を呈するものにカンジダ菌(分芽胞菌)があり正しく診断されないとい、カビを治す薬の中には白癬菌しか効かないものもあるの

で注意が必要です。汗がたまってしまうとできる湿疹を水虫と思いがちで、市販の薬で悪化させてしまう人もよく見られます。爪の水虫では厚硬爪甲、爪甲鉤弯症、爪の乾癬、苔癬といった一見区別がつきにくいものも少なくないので水虫を疑ったら自己判断せず、皮膚科専門医を受診することが大切です。元来、水虫は弱い菌ですが免疫力が落ちていたり、皮膚や爪にわずかな傷があると容易に繰り返して感染します。手足の保護膜まで取れてしまうほど洗ひすぎたり、症状に気付かずに爪のオシヤレもほどほどにした方がいいでしょう。

病院に行く時間がなかなか取れない方も多いと思いますが自分や家族の足、爪をみて不安に感じたら、まずは早めに診断を受け治療されることをお勧めします。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会

食中毒にご用心

詳しくは ☎ 鴻巣保健所 ☎048-541-0249

生や加熱不十分の「肉」によるカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの菌による食中毒が毎年発生しています。生野菜にも食中毒菌が付いていることがあります。冷蔵庫で保管し、流水でよく洗ってから食べましょう！

食中毒予防の3原則

- 食中毒菌をつけない**
食材や手はもちろん、肉や魚を扱った後のまな板や包丁もこまめに洗う。
- 食中毒菌を増やさない**
調理したらすぐに食べる。保存する場合は急いで冷ましてから冷蔵庫へ。
- 食中毒菌をやっつける**
食品は中心部まで十分加熱する。

7月の献血

| | |
|-----|---|
| 種類 | 全血献血 (200ml・400ml) |
| とき | 7月21日(火) |
| ところ | ベニバナウォーク桶川 |
| 時間 | 午前10時～11時45分 午後1時～4時30分 |
| 対象 | 16～64歳の健康な人 (400mlは男性17歳以上女性18歳以上。60～64歳に献血したことがある人は69歳まで可能です。) |
| 主催 | 桶川ライオンズクラブ |

※運転免許証、パスポート、健康保険証などで本人確認しています。
※感染拡大防止に最大限配慮して実施します。
詳しくは ☎健康増進課 ☎786-1855

〈広告〉

パソコンのお医者さん デジタル・パソコンクリニック

埼玉出張修理専門

創業9年目を迎えた出張・見積無料のパソコン修理屋です。埼玉県南部が中心の地域密着だからできる出張・見積もり無料で、修理実績は年間6000台以上安心の実績。さて、Windows 7のサポート期限は2020年1月14日に終了を迎えました。お買い換えは済ませましたでしょうか？サポートが終了してしまうと、セキュリティのアップデートがされず、そのままの使用が危険な状態になります。お早目のお買い換えをお勧めいたします。弊社では、パソコンの販売から設定設置、アフターフォローも行ってまいります。また、パソコンをお買い換えに際しては、担当者が商品説明から設定まで、最後まで責任をもって対応いたします。当日中に解決できる修理の見積もり相場は、出張などすべて含め総額1万円、2万円前後で収まることが多いです。安心の修理後保証最長90日。お電話で簡単なお見積りも可能な限りお伝えします。見積り無料。お問い合わせは ☎048-673-4900 午前9時～午後10時まで受付。住所 埼玉県上尾市愛宕3-1-40 パリユープラザ上尾店2F

こどもの健康診断



| 種別 | とき | ところ | 受付時間 | 内容 |
|-------------------|--------------------------------|----------------|--|---|
| 4か月児健診 | 7月10日(金) | 保健センター | 13:15~14:10 | 診察、身体計測、育児相談、離乳食相談、絵本コーナー 持ち物 母子健康手帳、健診票 |
| 7か月児・10か月児相談 | 〈高崎線東側〉 7月7日(火) 8月4日(火) | 総合福祉センター 2階児童館 | 9:30~10:30 | 保健師による身体観察、身体計測、育児相談、栄養士による離乳食相談 ※対象児は、7か月児と10か月児です。 高崎線を挟んで、東側は総合福祉センター、西側は保健センターで行います。 その他、電話でご相談ください。 持ち物 母子健康手帳 |
| | 〈高崎線西側〉 7月13日(月) 8月3日(月) | 保健センター | | |
| 1歳6か月児健診 (個別通知あり) | 7月22日(水) | 総合福祉センター 2階児童館 | 13:15~14:10 | 内科・歯科診察、歯科指導、身体計測、親子遊び、育児相談、幼児食相談 持ち物 母子健康手帳、問診票 |
| 3歳3か月児健診 (個別通知あり) | 7月17日(金) | 保健センター | 13:15~14:10 | 内科・歯科診察、身体計測、育児相談、幼児食相談 持ち物 母子健康手帳、問診票 |
| フッ素塗布 (※有料) | 7月27日(月) 8月31日(月) | | 1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30 | 1歳6か月児健診終了児、6か月ごとに塗布します。 持ち物 母子健康手帳 費用 1,430円 (税込) ※現金のみ 問合せ ☎口腔保健センター (北足立歯科医師会) ☎048-596-0275 |

母子健康相談



| 種別 | とき | ところ | 受付時間 | 対象および内容 | 定員 |
|-------------------|-----------------------------------|--------|-------------|--|-----|
| マタニティクラス 《要予約》*1 | 7月9日(木) 14:00~16:00 | 保健センター | 13:45~14:00 | 妊娠16~32週の妊婦 プレママカフェ：お茶を飲みながら交流会、妊娠中の栄養のとり方などの話 持ち物 母子健康手帳、筆記用具 | 20人 |
| | 7月27日(月) 13:30~16:30 | | 13:15~13:30 | 妊娠20~35週の妊婦 (夫も可) 出産準備クラス：妊娠経過から出産の話、安産体操、交流会 持ち物 母子健康手帳、筆記用具 | 15人 |
| パパママ体験クラス 《要予約》*1 | 7月4日(出) 8月1日(出) 10:00~12:00 | 保健センター | 9:45~10:00 | 妊娠24~36週の妊婦と夫 (祖父母になる人歓迎) 赤ちゃんのお風呂の入れ方、育児について 持ち物 母子健康手帳、筆記用具 | 9組 |
| 赤ちゃんサロン*2 | 7月2日(木) 8月6日(木) 10:00~12:00 | | 10:00~11:00 | 2~6か月児と保護者 ママ達の仲間づくり、交流の場としてご利用ください。 持ち物 母子健康手帳 | なし |

注) 母子健康相談については、保育はありませんので、対象児以外のお子さんを連れての参加はご遠慮ください。
*1) 実施日の1週間前までに、電話で申し込みください。
*2) おむつ・調乳用のお湯などは、各自で持参してください。

おとなの健康相談



| 種別 | とき | ところ | 受付時間 | 対象および内容 |
|-----------|----------|--------|-------------|--|
| お立ち寄り健康相談 | 7月14日(火) | 保健センター | 9:30~11:00 | 対象成人 内容 血圧測定、生活習慣病予防・バランスのよい食事のとり方などの相談 ※気軽に立ち寄りください！ ※奇数月のみの開催になります。 |
| 家族のつどい | 7月30日(木) | | 14:00~16:00 | 対象 統合失調症の疾患を持つ患者の家族 内容 統合失調症の疾患を持つ患者の家族が悩みを語り合い、気持ちを分かち合う会です。 |

※保健センターの駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。
※新型コロナウイルスの状況を鑑みて、急遽中止・延期となる場合があります。
※開催状況はホームページで確認してください。

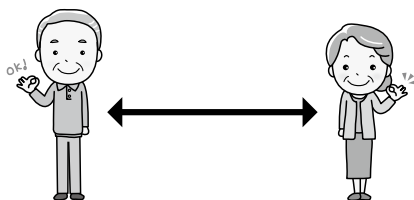
コロナ禍における熱中症予防

詳しくは ☎ 健康増進課 ☎786-1855

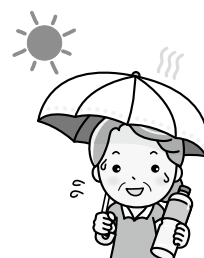
新型コロナウイルス感染症の出現に伴い、今後は、一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密（密閉、密集、密接）」を避けるなど対策を取り入れた「新しい生活様式」の実践が求められています。このような「新しい生活様式」のなか、熱中症予防も、これまで以上に注意が必要です。

コロナ禍における熱中症予防行動のポイント

- 1** 気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。屋外で人との十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



- 2** マスクを着用している場合は、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けましょう。また、周囲の人との距離が十分とれる場所では、適宜、マスクをはずして休憩しましょう。



- 3** 冷房時でも換気扇や窓を開放して換気を行いましょう。換気後は室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



- 4** 日ごろから体温測定、健康チェックを行い、体調が悪く感じたときは、無理をせず、自宅で療養するようにしましょう。



- 5** 3密（密閉、密集、密接）を避けつつ、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者への目配り、声掛けをするようにしましょう。



従来からの熱中症予防行動の徹底

- ・暑さを避けましょう。
- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給。
- ・暑さに備えた体作りをしましょう。

参考：令和2年度の熱中症予防行動の留意点について（環境省）