



外崎麗翔ちゃん
(福浦)



外崎隼矢ちゃん
(宮野沢)



加藤小雛ちゃん
(派立下)



山谷流登ちゃん
(宮野沢)



三上美來ちゃん
(芦野)



葛西隆斗ちゃん
(下豊岡)



むし歯のない子の紹介

これからもいい歯でね!

1歳6ヶ月児健診にて

(6月7日実施)



成田蒼士ちゃん
(尾別)



成田祈里ちゃん
(下前中)



成田音苑ちゃん
(宮野沢)



柴崎璃湖ちゃん
(向町下)



島ことのちゃん
(向町上)



田中紗綾ちゃん
(豊島)



田中彩鈴ちゃん
(豊島)



中畑里穂ちゃん
(宮野沢)



大川利琥ちゃん
(小泊派立)



鳴海侑吾ちゃん
(今泉上)



豊澤飛鳥ちゃん
(花丘町)



白崎咲紗ちゃん
(下豊岡)



奈良昂ちゃん
(今泉下)



徳田瑞季ちゃん
(宮野沢)

日母型子宮がん検診について

子宮がん検診が病院でうけられます。

子宮がんは、女性における発生頻度では胃がんに次いで2番目に多いがんです。その死亡率は、検診で早期発見・早期治療される人が増え、年々減少しています。

でも、子宮がん検診を受けたいけれど、町の検診日程は都合が悪い、仕事の関係でうけられない、などの方にお勧めなのがこの検診です。

- ◇ 中泊町に住所を有する20歳以上の女性の方
- ◇ 平成20年3月31日現在の年齢が20・22・24歳等、偶数歳になる方

〈受診できる医療機関〉

- ・安斎レディースクリニック
- ・白生会 胃腸病院
- ・エルム女性クリニック

保健センターに必ず来所して申し込みしてください。

(※直接、医療機関を受診すると全額自己負担になることがあります。)

◇ 申し込み方法……中里保健センターまたは小泊保健センターに料金を添えて申し込みください。

◇ 負担金……10000円(70歳以上、生活保護受給の方は無料です。)

問合せ先……中里保健センター

☎ 57-3920

小泊保健センター

☎ 64-3748



食中毒にご用心!

気温が上がると心配な食中毒。家庭内の食中毒は夏場が多い



原因となる細菌を寄せつけない、増やさないことが重要です。

★とにかく手洗い

せっけんをつけて、しっかりと。指の間、爪の周りは特に念入りに行いましょう。指に傷がある場合は、おにぎりなど直接口に入るものはさわらないようにします。(ラップ等を利用しましょう。)

★調理器具はいつも清潔に

まな板、包丁、ふきんなどは、洗剤、漂白剤、熱湯などをつかい殺菌しましょう。忘れがちなのが包丁の柄の部分。刃ばかりでなく柄もきれいにしましょう。

★冷蔵庫を過信しすぎない

夏場は冷蔵庫を開け閉めする回数が増えます。また、詰まらぬと中の温度が十分に下がりにくいです。冷蔵庫に入っていないからと過信しすぎず、おかしいと思ったら食べないようにしましょう。そのためにもあまりにもあまり作りすぎない、買い置きしすぎないようにしましょう。



平成19年度 「心の輪を広げる体験作文」及び「障害者週間のポスター」の募集のお知らせ

障害者に対する理解の促進を図るため、内閣府との共催により募集します。応募資格は、小学生以上。詳しくは、中里保健センターまで連絡下さい。

☎ 57-3920



◆そしゃく力(かむ力)

最近、かむ力が弱くなっていると耳にしたことありませんか? どうしてよくかまなければいけないのでしょうか? よくかむということは、体にどんな良い影響を与えているのでしょうか? よくかむと……

- ◇口の中が自然に清掃される
 - ◇あごが自然に疲れて、過食を防ぐ
 - ◇消化を助け、胃の負担を軽くする
 - ◇栄養素が少ない量で十分に吸収される
 - ◇唾液の消化酵素の分泌がよくなる
 - ◇かみしめる力は思考力、判断力、辛抱強さなどの精神面にも比例する
 - ◇あごやその筋肉を発達させ、頭部、顔面、あごの骨などを成長させる
 - ◇頭の働きをよくする
- など、こんなにいいことがいっぱいありますよ。大人も子どもも、よくかむようにしてくださいね。

