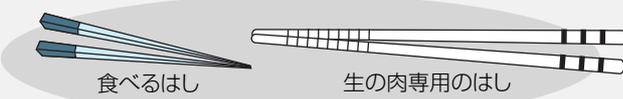


## すこやか生活習慣

食中毒の心配な季節になりました。  
食中毒予防のポイントを参考にして、ご家庭でも予防に努めましょう。

### 食中毒予防のポイントは3つです!!

- ①菌をつけない
    - ・料理を作るときには手を洗う。
    - ・肉や魚などの汁がほかの食品にかからないように、保存する場合はビニール袋や容器に入れる。
  - ②菌を増やさない
    - ・温度管理を適切に、速やかに行う。
    - ※温度管理の必要な生鮮食品などは最後に購入し、すぐに冷蔵庫へ保管する。
    - ・作ったら早めに食べる。
  - ③菌をやっつける(殺菌する)
    - ・加熱調理が必要なものは、中心までしっかり加熱する。
    - ・調理器具などの殺菌・消毒を行い、清潔なものを使う。
- ※県内で発生した食中毒の原因のうち、最も多いものの1つとして、肉やレバーを生または加熱が不十分なまま食べたことが考えられています。よく焼いたり煮たりして食べるようにしましょう。
- ※焼き肉や、バーベキューをするときは、食べるときに使う「はし」と、生の肉を焼くときに使う「はし」を用意しましょう。



出典:埼玉県保健医療部食品安全課 「STOPthe食中毒」など

## 子育て支援

### 子育て支援センター事業

①みんなであそぼう 年齢に応じた楽しいあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象…おむね1歳(歩行完了)～3歳の幼児と保護者

持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋・プール用紙パンツ(水着)  
※飲み物(ジュース不可)は各自でご用意ください。

	1歳児(15組)	2～3歳児(15組)	時間
南青木 保育所	5日(火) 水あそび・プールあそび (水あそびの玩具を作る)	6日(水) 7日(木) 水あそび・プールあそび (水あそびの玩具を作る)	9:30 ～ 11:00
戸塚西 保育所	5日(火) 水あそび・プールあそび (水あそびの玩具を作る)	6日(水) 7日(木) 水あそび・プールあそび (水あそびの玩具を作る)	

●参加申し込みは1ヵ月1回となります。

\*申し込み・問い合わせ…子育て支援センター

南青木保育所 ☎251-7249 (受付時間 月～金曜日13:00～16:00)  
戸塚西保育所 ☎298-4952 (受付開始 7月7日(月)から)

②園庭開放は7月2日(水)・3日(木)・15日(火)・16日(水)です。

申し込みなしの自由参加です。雨天の場合は中止となります。

時間…9:30～11:00(受付9:30～10:00)

※8月・9月の園庭開放は、お休みします。

③育児相談

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎251-7261

戸塚西保育所 ☎295-0930

※次の場所でも実施しています。詳細は問い合わせください。

●川口駅前保育園地域子育て支援センター(川口1-1-1) ☎222-6011

●川口こども園(安行領根岸1291) ☎286-0069

●キッズプラザアスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎298-0083

# 健康ガイド

Health Care Digest

## 健康アドバイス



### 「胸が痛い」

川口市立医療センター  
循環器科 部長

立花 栄三

「胸が痛い」という症状には心筋梗塞、解離性大動脈瘤、不整脈などの循環器疾患をはじめ、肺炎、胸膜炎、食道炎、肋間神経痛などの疾患があります。特に、高血圧症、糖尿病、喫煙、肥満などの心血管系の危険因子を有するかたの胸痛は注意が必要です。運動や仕事中等、体を動かしているときに一定の痛みを生じるかたは、労作性狭心症の疑いがあります。また、夜間就寝時から明け方の安静時の胸痛は安静時狭心症の疑いがあります。これらの胸痛はおおむね5分～10分程度持続します。狭心症では胸痛時にニトロ製剤の舌下投与が有効なことが多く、ニトロ製剤の舌下ですみやかに胸痛が消失します。

こうした胸痛があった場合は、お近くの

診療所・病院を受診され、心電図、胸部レントゲンなどの検査を行い、必要に応じてさらに詳しい検査をされることをお勧めします。

いっぽう、突然の激しい胸痛が発症し、20分以上痛みが持続するときは不安定狭心症、急性心筋梗塞や解離性大動脈瘤など重篤な疾患が疑われます。このような場合や、またほかかりつけ医からもらったニトロ製剤を1錠舌下しても効果が無い場合は、落ち着いて救急車を要請してください。

こうした病気になるために、危険因子のあるかたは放置せず、かかりつけ医を受診され、その上でしっかりとコントロールを行うことが重要です。特に「自分だけは大丈夫だろう」と思っているのは非常に危険です。