

○総合健（検）診

地区	とき	ところ	受付時間
生月	6月20日(月)	生月病院	13:00～14:00
	6月23日(木)		
	6月27日(月)		
	7月4日(月)		
	7月12日(火)	生月町開発総合センター	8:30～11:30
7月13日(水)		13:00～15:00	
中部	6月21日(火)	ふれあいセンター	8:30～11:30
	6月22日(水)		13:00～14:30
北部	7月7日(木)	中野ふれあい会館	8:30～11:30
			13:00～14:30
	7月9日(土)	平戸文化センター	9:00～11:30
			13:00～14:30
7月10日(日)		8:30～11:30	
		13:00～14:00	

※7月9日(土)、12日(火)のみ、歯周疾患検診あり

○レディース検診 ※希望者は、健康ほけん課まで要予約

地区	とき	ところ	受付時間
大島	6月27日(月)	大島村公民館	9:30～11:30
		的山活性化センター	13:00～15:00
全地区	7月16日(土)	平戸文化センター	9:00～11:30
			13:00～15:30

※人間ドック・脳ドックは、平戸市役所⑤番窓口または各支所・出張所にて申し込みを受け付けています。

6月の献血

とき	ところ	受付時間
2日(木)	平戸市役所	①午前9時30分～午後1時
		②午後2時15分～午後4時
15日(水)	長崎県肉用牛改良センター	午前9時30分～午前10時30分
	平戸市消防本部	午前11時30分～午後1時
	青洲会病院	午後2時30分～午後4時30分

今月の持ダネ

ウィズコロナの歯磨き

健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

ウィズコロナの歯磨きの仕方

新型コロナウイルス感染症はまだ収束とは言えないですが、ウィズコロナの生活もかなり定着してきたのではないのでしょうか。今回は改めてコロナ時代の歯磨きの仕方を確認してみましょう。

新型コロナウイルス感染症は、唾液による飛沫感染のリスクが指摘されています。歯磨きをする、どうしても飛沫は飛んでしまいます。本来、口の中を綺麗にするという行動が、逆に感染の原因とならないか心配する人もいます。

確かに、従来の磨き方では前歯の裏側など、磨く部位によっては大量の飛沫が拡散するという実験結果も出ています。一方で、口を閉じて磨くとほとんど飛沫が飛んでいないという事も分かっています。これは電動歯ブラシでも同様の結果だったとされています。

では、飛沫を飛ばさないために、歯磨きをするときにどのような事を心がければ良いのでしょうか。

まず、口を閉じて磨きやすい様に、歯ブラシはブラシの部分が小さめの物を使いましょう。歯磨剤は多く付けすぎずに適量を使用してください。

磨いた後に口をすすぐ時は、少量の水を口に含み、口を膨らませて30秒程度強くすすぎます。下を向いてすすぐことで、口の中に水を行き渡らせやすく効果的です。回数は1～2回で充分です。すすいだ水は高い位置から吐き出さず、下を向いて静かにシンクに吐き出しましょう。学校や職場などで、集団で行う場合は、時間をずらしたり距離を取って磨くようにしましょう。

歯磨きは口の中から汚れを取るだけでなく、全身の健康にも関わります。新型コロナが収束した後も、上記の磨き方をエチケットとして続けましょう。歯磨きの仕方について、詳しく知りたい場合はかかりつけの歯科医院にご相談ください。

北松歯科医師会



子育て・健康応援コーナー



このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。特定健診やがん検診などの日程は、対象者に配布予定の「平戸市健（検）診日程表」をご覧ください。



6月の各種相談および赤ちゃんの健診など

子ども未来課母子保健班 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
6月1日(水)	ふれあいセンター	1 3 12:30～12:45
6月8日(水)	多目的研修センター	妊 母 10:00～11:00
6月14日(火)	平戸市福祉保健センター(田平)	育 妊 母 10:00～14:00
6月17日(金)	平戸市福祉保健センター(田平)	パ 18:30～19:00
6月23日(木)	平戸文化センター	乳 12:45～13:15
6月29日(水)	平戸文化センター	3 12:30～12:45
6月30日(木)	大島村公民館	育 妊 母 10:00～11:00

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 育 母乳育児相談支援 パ パパ・ママ教室

親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ(田平:保健センター)	57-1943	中津良保育所(南部:中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ(生月:山田児童館)	53-1759	おひさまひろば(田平:平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場(北部:愛の園保育所)	22-2244	堤保育園(南部:堤保育園)	27-1084	めばえ広場(生月:認定こども園めばえ)	53-0496	さくらんぼ広場(田平:若葉保育園)	57-3028
かもめネットワーク(北部:しおかこども園)	22-3360	小鳩こども園(南部:小鳩こども園)	27-0333	いきつぎげんきこ広場(生月:生月こども園)	22-9206	はなぞの広場(田平:花園認定こども園)	57-0744
みのりの樹1(北部:みのりこども園)	22-2575	津吉保育所(南部:津吉保育所)	27-0222	やよいプレイルンド(田平:やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場(大島:大島村保育所)	55-2006

いざというとき

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター(受付時間18:00～8:00) ※土日祝日は24時間対応 ☎#8000 または ☎095-822-3308

救急医療機関のことは

●平戸市消防本部 ☎22-4199

※電話番号を間違いないよう注意してください。

6月の休日当番医(診療時間:午前9時～午後5時)

平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
6月5日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
6月12日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
6月19日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
6月26日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155