

# 9月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

## ●健康相談

月日(曜日)	時間	対象地区	場所	内容	持参する物
9月 2日(火)	午後1時30分～3時	桜沢地区	桜沢コミュニティセンター	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳 (既にお持ちの方)
9月 8日(月)	午後1時30分～3時	町内全地区	保健福祉総合センター		
9月10日(水)	午後1時30分～3時	三品・平倉地区	平倉公会堂		
9月17日(水)	午後1時30分～3時	西部地区	西部コミュニティセンター		

## ●運動訓練

月日(曜日)	時間	対象	場所	持参する物	備考
9月10日(水)	午前10時～ 正午	今市福寿会 鷹西長寿会	保健福祉 総合センター	健康手帳 (既にお持ちの方)	かわせみ荘の 送迎バスをご利用ください
9月24日(水)		六供長寿会 常木ことぶき会			

## ●乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
4～5カ月児健康診査	9月25日(木)	午後1時30分～2時30分	平成20年4月～5月生	保健福祉 総合センター	母子健康手帳、役場からの通知、3歳児は尿の入ったビニール袋とお子さんの歯ブラシ
10カ月児健康診査	9月18日(木)	午後1時30分～2時30分	平成19年10月～11月生		
3歳児健康診査	9月11日(木)	午後1時30分～2時	平成17年3月生		

## ●ひよこ教室

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
9月 2日(火)	午前10時～ 11時30分 (要予約)	保健福祉 総合センター	3～5カ月児のお子さん と保護者(20組) ※事前にお申し込み ください。	母子健康手帳 筆記用具 エプロン(2日目) おびひも(2日目)
9月 9日(火)				

## ●こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
9月 3日(水)	午後1時30分～2時30分 (要予約)	保健福祉総合 センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、そのご家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

# 健康ひろば

ワンポイント  
アドバイス

単徑(そけい)ヘルニアって  
ご存知ですか？

埼玉よりい病院  
外科医 傍島 潤

急にヘルニアって言われても、  
いったい何のことかわかりませ  
んよね。「腰が悪くてみてもら  
ったら、椎間板ヘルニア」つ  
て言われたんだよ！とか、「胃  
カメラで検査したらヘルニアつ  
て言われた！」とか聞いたこと

はありますか？  
聞いたことがあるけれどよく  
わからない「ヘルニア」って言  
葉の意味は「はみ出る」という  
ことなんです。それぞれのい  
るな所からはみ出ている訳で  
けれど、今回のヘルニアは単徑  
部からはみ出ているのです。  
では、単徑部とは、どこでし  
ようか？ 足の付け根のちよつ  
と上のあたりのことをいいます。  
「脱腸もヘルニアなんだって！」  
なんて聞いたことはありません  
か？ 「単徑」は「鼠径」とも  
書くのですが、「鼠」はねずみ  
ですよ？ ヨーロッパの昔の

人は、立っていると出てきて、  
横に寝ると引込むことから、  
「鼠みただ」思ったのです。  
胎児頃には、腎臓の下(腹腔  
内)にあった睾丸がお腹の壁を  
貫いて陰嚢内に納まる。この腹  
壁の通り道が単徑部なのです。  
生後はしっかりと閉まっている  
のですが、加齢とともに弱って  
くることで腸がデベソのように  
脱出するようになると単徑ヘル  
ニア(脱腸)と呼ばれるよう  
になります。

さて、このまま治療しなくて  
よいのでしょうか？ ちよつと  
出るぐらいならいいのですが、  
大きく出てくるようになると嵌  
頓ヘルニアとなることがあり心  
配です。嵌頓ヘルニアとは腸が  
はまり込み、痛くなり、手で圧  
迫してももどらないことです。  
こうなってしまうと開腹緊急手  
術が必要になります。このため  
ヘルニアの手術をする必要性が  
出てくるのです。

では、単徑ヘルニアになつた  
らどうしたらよいでしょうか？  
ひとりで悩まずにいつも診てい  
ただいている先生に相談してく  
ださい。

# 親子 De 笑顔

※子育て支援センターを  
利用された皆さんを中  
心に紹介しています。



立川知子さん・隼大ちゃん(1歳2カ月)(常木)

- ☺子育てのポリシー  
あまり周りにまどわされず、マイペースの子育てを心がけ、子どもと接するようにしています。また、早寝、早起き等、規則正しい生活を送るようにしています。
- ☺お子さんが夢中になっていること  
体を動かすことが大好きです。音楽に合わせて体を動かし、手をたたいたりして遊んでいます。近ごろは、近所の公園までお散歩に行くのが日課です。

## 子育て Q & A

**Q** 8カ月の男の子の母親です。最近、急に離乳食を食べなくなりました。最初の数口を食べただけで、その後は嫌がって食べません。どうすればよいでしょうか。

**A** 離乳食を食べてくれないうです。食が細いと栄養が足りていないかが心配になるかもしれませんが、基本的にはその子なりに成長して元気に過ごしていれば心配はないでしょう。

離乳食を進めるうえで、生活のリズムを規則的にすることが大切だと思います。起きる時間や寝る時間、離乳食の時間、お風呂の時間など、なるべく体内リズムができて、子どもの体内にいくかもしれません。また、親子で外に散歩に行ったり、体を動かすような遊びをしたりして、「おながが空いた」という体験をさせることもよいと思います。

しかし、子どもの食欲は一定ではありません。急に食べなくなることもありますし、ある時期から急に食べるようにもなります。食べない時期も「(数口でも)食べられたね！」と気持ちを切り替えて、焦らず、気長に離乳食を進めていきましょう。

# 子育てサロン

## 9月の子育て支援センター事業

問い合わせ／子育て支援センター(☎581・4165)へ。

### ●育児相談

曜日	時間	場所	備考
毎週木曜日	午前9時～ 午後4時	子育て支援センター	子育てについて、どのようなことでも気軽にご相談ください。

### ●ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時間	場所	備考
9月10日(水)	午前10時～ 11時30分	寄居保育所 遊戯室	赤ちゃんが喜ぶスキップ遊びなどを行います。※床に座りますので、バスタオルをご持参ください。
9月24日(水)			

### ●ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
9月 5日(金)	午前10時～ 11時30分	寄居保育所 遊戯室	広い室内でたくさんの方と体を動かして遊びます。
9月19日(金)			

### ●乳幼児の歯科衛生講座 ※事前に予約が必要です。

月日(曜日)	対象	時間	場所	備考
9月12日(金)	2歳以上のお子さん と保護者30組	午前10時～ 11時30分	寄居保育所 遊戯室	歯科衛生士を講師に招き、乳幼児の歯科についての講座を開催します。おさんは別室で託児をします。※参加希望の方は9月3日(木)までに支援センターにお申し込みください(電話可)。
9月17日(水)	0、1歳のお子さん と保護者30組			

### ●つぼみのつどい ※事前に予約が必要です。

月日(曜日)	時間	場所	備考
9月 20日(土)	午前10時～ 11時30分	子育て支援センター	9月中に1歳になるお子さんを対象に、手形とりや身体計測、手遊び等を行います。

### ●給食体験(有料) ※事前に予約が必要です。

月日(曜日)	時間	場所	対象・定員・費用	備考
9月26日(金)	午前10時～ 正午	子育て支援センター	離乳食が完了した親子4組・親子2人で400円	9月16日(火)午前9時30分から、子育て支援センターへ電話でお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

### ●よりっこサロン

曜日	時間	場所	備考
火曜日 第1、2土曜日	午前の部 午後9時30分～11時30分	子育て支援センター	センターを開放します。9月2日(火)は、身体計測も行います。
第2、3、4水曜日	午後の部 午後1時～3時50分		
第1、2金曜日	午後1時～3時50分		
第3、4土曜日			

### ●あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
9月19日(金)	午後1時～ 3時50分	子育て支援センター	1歳未満のお子さんを対象に、センターを開放します。

### ●親子ふれあい広場

月日(曜日)	時間	場所	備考
9月27日(土)	午前10時～ 11時30分	寄居保育所	手遊びや歌などを親子で楽しめます。

※支援センターは、日曜日、月曜日、祝日が休みです。