

3月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター内保健指導担当(☎581・8500)へ。

健康相談

月日(曜日)	受付時間	場所	対象地区	内容	持参する物
3月3日(月)	午後1時30分~3時	用土12区自治会館	用土12区	・血圧測定 ・検尿	健康手帳 (既にお持ちの方)
3月10日(月)	午後1時30分~3時	保健福祉総合センター	町内全地区	・個別相談 ・体脂肪測定	
3月17日(月)	午後1時30分~3時	カタクリ体育センター	折原地区		

運動訓練

月日(曜日)	時間	場所	対象地区	持参する物	備考
3月12日(木)	午前10時~11時30分	保健福祉総合センター	飯山・上組長寿会	健康手帳 (既にお持ちの方)	かわせみ荘の巡回バスをご利用ください。
3月19日(木)			用土第1・第2長寿会		

乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	対象月齢	受付時間	場所	持参する物
4~5カ月児健康診査	3月6日(木)	平成19年10月~11月生	午後1時30分~2時30分	保健福祉総合センター	母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、その他3歳児は尿の入ったビニール袋
3歳児健康診査	3月13日(木)	平成16年9月生	午後1時30分~2時		
10カ月児健康診査	3月27日(木)	平成19年4月~5月生	午後1時30分~2時30分		

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
3月5日(木)	午後1時~2時(要予約)	保健福祉総合センター	こころの健康のことでお悩みの方、そのご家族および関係者

ひよこ教室

月日(曜日)	受付時間	場所	対象月齢	持参する物
3月7日(金)	午前10時~11時30分	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)
3月14日(金)				

3月の診療案内

休日急患診療所・こども夜間診療所

	診療日	診療時間	診療科目
休日急患診療所	2日(日)、9日(日)、16日(日)、20日(木)、23日(日)、30日(日)	午前9時~正午 午後2時~5時	内科・小児科 ・外科
こども夜間診療所	1日(土)、2日(日)、8日(土)、9日(日)、15日(土)、16日(日)、20日(木)、22日(土)、23日(日)、29日(土)、30日(日)	午後7時~10時	小児科・内科

問い合わせ／深谷市総合健診センター・休日急患診療所(☎573・7723)へ。
※平日の夜間や休日に最寄りの医療機関を知りたい場合には、深谷市消防本部(☎571・0119)へお問い合わせください。症状に合った医療機関を紹介していただけます。

健康ひろば

①



手のひらをよくこする

②



手の甲をこすり洗いする

③



指先を片方の手のひらにこすりながら洗う

④



親指と手のひらをねじり洗いする

⑤



手首も忘れずに洗う

ワンポイント
アドバイス
簡単にできる感染症予防対策
手洗いのポイントについて
健康福祉課 保健指導担当

まだまだ寒さ厳しい日々が続いていますが、皆さんは元気に過ごしてでしょうか。風邪などひいていませんか?自分自身を守るため、また家族を守るため、普段何気なく行っている手洗いを正しく行うことで、感染

経路を遮断することができ、手洗いのポイントがいくつかありますので、次のポイントに注意しながらしっかりと石けんで泡立てて、実践してみましよう。石けんと流水により、10秒

20秒間洗うことで感染症を予防することができ、手を上手に洗うには、指の間など洗いにくい部分を特に注意して洗い洗います。その後、清潔なタオルでよくふきとり、乾かします。

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。



武内奈美枝さん・良太郎ちゃん(2歳2カ月)(本村)

◎子育てのポリシー

家族でスキンシップをとるよう心がけています。そのため兄弟でよく遊び、とても仲が良いです

◎お父さんが夢中になっていること

お兄ちゃんの影響でボール遊びが大好きです。特に野球が好きで、6カ月くらいからボールを投げ始め、今では“オーバースロー”が上手にできるようになりました。

子育て

Q & A

Q 7カ月の子どもの夜泣きがひどく、一晩に何回も夜泣きをします。親も寝不足になり、疲れてしまいます。どうしたらよいでしょうか。
A お子さんの夜泣きで悩まれている方はけっこう多いようです。夜中に何度も起きなければいけないという身体的な疲労だけでなく、泣き声が近所迷惑にならないか心配するなど、精神的な疲労も重なるので、余計に悩んでしまうでしょう。夜泣きの原因は、夢を見ていたり甘えて泣いているなどといわれますが、今のところ明らかではありません。ただし、夜泣きに関するチェックポイントとして、洋服を着せ過ぎていないか、おなかが減っていないか、昼間興奮するようなことがなかったか、などがあげられます。思い当たることは改善し、様子を見てみましょう。昼間は明るい光の中で十分遊ばせて、夜は眠りやすい静かなムードを作り、昼と夜のメリハリをつける生活

リズムを心がけるのもよいでしょう。そもそも、小さい子どもは、まだ上手に眠ることができません。様々な要因で興奮したり、不安になったりして突然泣いてしまうのでしょう。夜泣きは子どもの発達の大変な過程で、ある一時期激しくなりますが、いつまでも続くものではありません。大変な時期だと思いがちですが、家族で協力し合いながら「今だけのこと。泣いてもいいや!」というくらいのおおらかな気持ちで接してあげましょう。

3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

月日(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。
3月28日(金)			
3月29日(土)			

ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時間	場所	備考
3月12日(木)	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ンシ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。
3月19日(木)			
3月26日(木)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
3月7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友達と体を動かして遊びます。※床に座りますので、バスタオルをご持参ください。
3月14日(金)			
3月21日(金)			

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
3月15日(土)	午前10時~11時30分	子育て支援センター	3月中旬に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。

よりっこサロン

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

あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
3月21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
3月8日(土)	午前10時~11時30分	寄居保育所 男舎保育所	手遊びや歌などを親子で楽しめます。