

7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)	受付時間	対象地区	場 所	内 容	持参する物
7月 1日(火)	午後1時30分～3時	男衾全地区	男衾コミュニティセンター	・血圧測定	健康手帳 (既にお持ちの方)
7月 8日(火)	午後1時30分～3時	山居・栃谷地区	栃谷公会堂	・検尿 ・個別相談	
7月14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	・体脂肪測定	

運動訓練

月日(曜日)	時 間	対 象	場所	持参する物	備 考
7月 9日(水)	午前10時～ 正午	茅町長寿会 花町長寿会	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 巡回バスをご利用ください
7月16日(水)		飯山長寿会 上組長寿会			

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カ月～5カ月 児健康診査	7月 3日(木)	午後1時30分 ～2時30分	平成20年2月 ～3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 はその他に歯ブラシ と尿の入ったビニール袋
3歳児健康 診査	7月10日(木)	午後1時30分 ～2時	平成17年1月生		
10カ月児 健康診査	7月17日(木)	午後1時30分 ～2時30分	平成19年8月 ～9月生		

子宮頸部がん・乳がん・肺がん検診

月日(曜日)	受付時間	場 所	対象・費用	備 考
7月22日(火)	午後1時～2時	保健福祉総合センター	20歳以上の町民の方・無料	●検診当日生理中の方は、受診できません。 ●検診送迎バス（無料）または東秩父村営バス（有料）をご利用ください。 持参する物 ／バスタオル、健康手帳（既にお持ちの方） ※検診当日の申し込みもできますが、検診場所は大変混雑しますので事前の申し込みにご協力ください。詳しくは本誌5月号をご覧ください。
7月23日(水)				
7月24日(木)				
7月25日(金)				
7月28日(月)				
7月29日(火)				
7月30日(水)				
7月31日(木)				

定期予防接種実施時の
保護者以外の方の
同伴について

現在、町が実施している定期予防接種は、原則として保護者の同伴を必要としています。保護者がやむをえず同伴することができない場合（保護者以外の親族等が同伴する場合）には、委任状の提出が必要になります。なお、委任状の提出がない場合は、予防接種を受けることができませんのでご注意ください。

委任状は、健康福祉課窓口および保健福祉総合センター窓口に備え付けてあるほか、町公式ホームページからも取り出すことができます。

健康ひろば

ワンポイント
アドバイス
見落とされている
「鉄欠乏性貧血」
医師 磯田 和雄

1970年ごろ、東北地方の女子高校で45%の生徒が鉄欠乏性貧血であることが判明し、大きな衝撃が走りました。その後、日本女性の13%が鉄欠乏性貧血であることが日本内科学会総会の特別講演で

公にされました。この貧血症の原因は極めて単純です。鉄分の少ない食事がばかりを食べているからです。スリムになりたい一心から、パンやスパゲティ、白身の魚料理などばかりを食べ、牛肉やハムなど、鉄分の多い動物性たんぱくを摂取しない結果です。ブロッコリーやその他の野菜にも鉄分はありますが、その量は極めて少なく、貧血症の予防・改善には至りませ

ん。鉄欠乏性貧血は、赤血球の数は減らず、その血色素（ヘモグロビン）が減り、特に血色素中のたんぱく質に結合する鉄が少ないと発病します。男性の鉄欠乏性貧血では、直腸がんなどの有無を調べる必要があります。女性の場合は、食事以外に、生理による出血や子宮筋腫が原因になることが多々あります。

鉄欠乏性貧血になると、疲れ、頭が痛い、イライラする、怒りっぽくなる、眠くしてしまう、肩こり、ドキドキするなど、様々な症状が出ます。血液の中の鉄分を測定すれば、簡単に診断でき、鉄剤を服用する治療で簡単に治ります。診察した医師が鉄欠乏性貧血を疑うかどうかのポイントになりますので、皆さんが医師に相談する際には、鉄欠乏性貧血を覚えておいてください。

親子 De 笑顔



倉田恵子さん・菜々心ちゃん(2歳4カ月)・希々花ちゃん(5カ月) (菅原)

☺子育てのポリシー

常に気持ちにゆとりを持って子どもと接するよう心がけています。感情的に怒るのではなく、なるべく言い聞かせ、出来たことは十分ほめてあげるようにしています。

☺お父さんが夢中になっていること

最近は「レジごっこ」をよくしています。おもちゃのお金やレシートを使いながら、「ピツ、ピツ」と声に出して遊んでいます。また、お絵かきも好きで、いろいろな色を使って自分なりに描いています。

子育て
Q & A

Q 2才の子どもに對して、ついどなつてしまひ後悔します。いけないことをした時にどのように教えるのがよいのでしょうか。

A どんな子どもでも、時として親を困らせることをするものです。そんな時「いけない」というメッセージがしっかりと伝えられているか、不安になることもあるでしょう。2才くらいの子どもは親の言

葉や指示をだいたい理解できますが、いつもそれに従うことはできません。親は忍耐強くかまえて、同じことを何度もくり返して言い聞かせることが大切でしょう。

子どもが悪いことをしたら、まずはひと呼吸おいて、子どもではなく、子どものしたことをしかるように心がけましょう。その時、できるだけ短く、口調はゆつくりと落ち着いて話すことが大切です。子どもはくどくど言われると、何をしかられているのかわからなくなってしまう、うまく伝わりません。



もしカッとなってどなつてしまった時は、素直に子どもに「ごめんさい」と謝りましょう。そうすると子どももすっきりすることでしょう。大人と同じように、子どもにも感情があることを忘れないようにしましょう。

※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。

子育てサロン

7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。
7月30日(水)			

☺ほかほかクラブ (0、1歳)

月日(曜日)	時 間	場 所	備 考
7月 9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。
7月16日(水)			
7月23日(水)			

☺ほかほかクラブ (2歳以上)

月日(曜日)	時 間	場 所	備 考
7月 4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。
7月11日(金)			
7月18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
7月19日(土)	午前10時～ 11時30分	子育て支援センター	7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。

☺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
7月25日(金)	午前10時～ 正午	子育て支援センター	離乳が完了した親子4組・親子2人で400円	7月15日(火)午前9時30分から、子育て支援センターへ各自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土曜日	午前の部 午後の部	午前9時30分～11時30分 午後1時～3時50分	子育て支援センター	センターを開放します。 7月1日(火)は、身体計測も行ないます。
第2,3,4 水曜日	午後1時～3時50分			
第1,2 金曜日				
第2,3,4 土曜日				

☺あかちゃんサロン

月日(曜日)	時 間	場 所	備 考
7月18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
7月26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。園庭開放もします。

※支援センターは、日曜日、月曜日、祝日が休みです。