

11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
11月 9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	・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)

運動訓練

月日(曜日)	時間	対象	場所	持参する物	備考
11月11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。
11月18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	11月26日(木)	午後1時30分～2時30分	平成21年6月～平成21年7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	11月 5日(水)		平成20年12月～平成21年1月生		
3歳児健康診査	11月12日(水)	午後1時30分～2時	平成18年5月生		

パパママ学級

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
1日目	11月13日(金)	保健福祉総合センター	パパママになれる方 (妊娠16週以降の安定期の方) ※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) ※運動しやすい服装でお越しください
2日目	11月20日(金)			午後9時10分～午後2時30分
3日目	11月27日(金)			午後1時10分～4時30分
4日目	11月28日(土)			午前9時10分～正午

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
11月 6日(金)	午後1時30分～2時30分	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

高齢者インフルエンザ予防接種についてのお知らせ

本誌9月号でお知らせしました高齢者インフルエンザ予防接種ですが、新型インフルエンザの流行が心配されるため、寄居町内の医療機関のみ開始日を10月20日(火)から**10月1日(木)に前倒しで実施**します。なお、町外医療機関は10月20日(火)で変更ありません。

健康ひろば

薬と健康の週間とは、薬の性質や取り扱い、薬剤師の役割などについて正しい知識を普及し、保健衛生の維持向上を進めるために設けられました。薬を効果的に、また安全に使用するために、医師・薬剤師などに相談し自分に合った薬を使用しましょう。

ワンポイントアドバイス
10月17日～23日は「薬と健康の週間」です
健康福祉課保健指導班

薬を使用するときの注意
添付文書などには、用法・用量、効能・効果などのほか、使用上の注意、副作用が記載してありますのでよく読んで使用しましょう。
・用法・用量を正しく守る
薬の作用は、使用量と深い関係があり、多くても少なすぎてもいけません。定められたおりの用法・用量を守りましょう。
・服用時間を守る
薬は、服用時間によって効果や副作用の影響が出ます。服用時間といわれる、食前とは「食事の1時間～30分前」、食後とは「食事の後30分以内」、食間とは「食事と食事の間(例えば朝食と昼食の間、食事中ではありません)」を

いいます。
・服用時の注意を守る
錠剤・カプセル剤：嚥んだりつぶしたりしない。また、乳幼児には原則として使用しない。
液剤：よく振ってから飲みましょう。瓶に直接口をつけたら、飲むときに使ったスポーンを薬の入った容器に入れたりしない。
・併用をさける
薬を併用すると、作用が強くなったり弱くなったりして期待した効果が得られないことがあります。特に医師の指示で薬を使用しているときには、医師の指示にしたがいましょう。また、薬の併用や長期使用になりがちなお年寄りには、特にその使い方に注意する必要があります。

ありますので医師・薬剤師から十分な指導を受けましょう。
「かかりつけ薬局」・「お薬手帳」を持しましょう
薬局では、患者との会話や薬歴の確認、医師との連携を通じて、薬を安全に使っていただけるようになっていきます。また、薬の服用状況や効果・副作用などを記録しておける「お薬手帳」も便利ですが、かかりつけ薬局やお薬手帳を持つことで自分の健康管理に役立てましょう。寄居薬剤師会のホームページをご紹介しますので参考にしてください。
<http://www.yorin.or.jp/~yapo/>

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。



松崎幸恵さん・悠真ちゃん(1歳)(岩崎)

☺子育てのポリシー

10月から仕事に復帰しますが、これからも親子のコミュニケーションやスキンシップ、ふれあいを大切にして日々の成長を楽しんでいきたいと思えます。そして元気にのびのび思いやりのある子に育てて欲しいです。

☺お子さんが夢中になっていること

好奇心が旺盛になり、つたい歩きで部屋中を歩き回りながら隠れて「いないいないばあ」をして喜んでます。テレビや音楽に合わせて笑顔で体を動かしながら楽しんでいます。

子育て Q & A

何でも自分でやりましたがりります
Q 2歳の子どものことで相談します。最近何でも自分でやりましたがり、私が少しでも手を出すと怒ります。そして自分で上手にできないと、余計に怒るので困ってしまいます。
A 2歳くらいになると自立心が芽生え、何でも「自分で！」とやりたがるようになります。しかし、体や指先の動

きなどはまだまだ発達途中なので、うまくできずに泣いたり怒ったりすることも多いと思います。
親の対応としては、危険のない範囲でやりたいことをやらせてあげ、気長に見守ってあげましょう。もし子どもがうまくできず、困っているなど感じたら「お母さんが少しお手伝いしようか」などと声をかけてから手を貸してあげましょう。このとき親は最後までやってしまわず、仕上げは子どもにやらせるようにしましょう。そうすることで子どもは「できた」という達成

感を経験でき、自信につながっていきます。
着替えや靴を履くことを自分でやれたがるようになったら、伸びる素材やボタンの少ない服、履き口が大きい靴など、子どもでも扱いやすいものを選んであげることが大切です。
自分で何でもやりたがる行動は、子どもの成長における大切な過程です。子どもの挑戦する心、自立への第一歩を大切に關わっていききたいものです。



子育てサロン

11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
11月18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。
11月25日(水)			

●ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
11月 6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だちと体を動かして遊びます。
11月13日(金)			
11月20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
11月21日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	11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
11月27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	11月17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
第3、4火曜日	午前の部 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。11月17日(火)は、身体計測も行います。
第1、2土曜日	午後の部 1時～3時50分		
第2、3、4木曜日	午後1時～3時50分		
第1、2金曜日			
第3、4土曜日			

●あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
11月20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
11月28日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	手遊びや歌などを親子で楽しめます。

※支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。