

4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
4月12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	健康手帳 (既にお持ちの方)
4月19日(月)			役場402会議室	・個別相談 ・体脂肪測定	

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
1歳6か月児健康診査	4月8日(木)	午後1時30分～2時30分	平成20年8月～9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、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋
3歳児健康診査	4月15日(木)	午後1時30分～2時	平成18年10月生	保健福祉総合センター	

乳幼児健康相談

月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
4月13日(火)	午前9時30分～10時30分	乳幼児	保健福祉総合センター	母子健康手帳

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
4月5日(月)	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。

新型インフルエンザ情報

新型インフルエンザワクチンの接種は、1月19日から健康な成人の方を含むすべての方を対象に行われています。

なお、生活保護世帯の方や市町村民税非課税世帯の方は、接種費用補助の対象になります。接種費用の補助は、3月31日(水)までに接種をした方が対象になり、手続きの期限は4月30日(金)までとなります。

申請に必要なもの／次の書類を保健福祉総合センターまたは健康福祉課へ持参してください。①予防接種済証の写し(新型インフルエンザ予防接種の記録がある母子健康手帳の写し)②予防接種費用の領収書③接種した方または保護者の口座番号のわかるもの④生活保護受給者証または市町村民税非課税世帯員であることの証明書(該当する方のみ)

その他／詳細は町公式ホームページをご覧ください。保健福祉総合センターへお問い合わせください。

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

健康ひろば

ワンポイントアドバイス
花粉症シーズンがやってきました！
健康福祉課 保健指導班

もはや国民病とも言われる花粉症。「自分は花粉症にならないから大丈夫」と安心していませんか、ご注意ください。40代、50代になってから花粉症を発症することもあります。単純なことですが、花粉症対策には花粉を吸い込む量を減らすことが重要です。

すことが重要となります。そもそも花粉症とは、花粉によって引き起こされるアレルギー症状をいいます。主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、これだけ聞くと風邪の症状と間違ひやすいですが、この他に目のかゆみなどがあげられます。症状が出る時期は人によつてさまざまですが、通常、花粉症が多くなる時期は、インフルエンザの流行時期と重なるため、風邪の症状と区別がつきにくいことがあります。「毎年、この時期になると鼻水が止まらない」

という方は、もしかしたら「花粉症」かもしれません。薬局にはマスクやメガネ、点鼻薬などさまざまな花粉症対策グッズが並んでいます。生活の中で気をつけたいのが洋服選び。ウールの衣類は避け、花粉が付着しにくいポリエステルなどの化学繊維のものを選びましょう。他にも露出している顔と頭に付着しやすいのですが、帰宅時の洗顔や帽子をかぶることで頭への付着量を減らすことが可能です。

花粉症の診断の多くは、症状の有無と血液中にある花粉に対する抗体があるかどうかで診断されます。症状が出始めた初期には鼻粘膜の炎症はあまり進んでいません。すでに花粉症でお悩みの方も、早めに治療を開始することで、粘膜の炎症の進行を止め、重症化することを防ぐことができますので、早目の対策を心掛けましょう。目や鼻の症状が強い場合は、眼科・耳鼻咽喉科の他、内科・小児科等でも治療は可能です。まずはかかりつけ医にご相談ください。

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。



田代裕樹さん・理菜さん・茉穂ちゃん(1歳8カ月) (山崎)

子育てのポリシー

1歳を過ぎてから、できることや言葉も増えてきたので、いいことや何かできたときはたくさんほめ、よくないことをしたときは本気で注意す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、毎日音楽をかけて一緒に踊っています。

子育て

Q & A

反抗期の対応について

Q 3歳3カ月の男の子です。最近とても反抗的で、何かにつけて「いや」と言い、少しのことでも激しく泣いて怒ります。反抗期なのだと思いますが、どのように対応したらいいでしょうか。

A 2歳から3歳ころにかけて自我が芽生え、自己主張の最盛期とも言える時期になります。

ります。お母さんの言う通りにしたくない、僕はこうしたいという気持ちから、何でも「いや」と出てしまいます。この時期を反抗期と言いますが、反抗期は子どもにとって大切な経験です。そのような態度は子どもの心が成長した証だと考え、お母らかな気持ちで受け止めてあげましょう。しかし、親がどうしても譲れないこと、抑えなければならぬことは、妥協しないようにしましょう。

この時期は、子ども自身も自分の気持ちの揺れに戸惑い、イライラしてぐずったり激しく泣いたりもします。落ち着かせようと関わると、余計に怒ってしまふこともあるので、落ち着くまで少し距離をとって見守りましょう。子どもがこの時期に反抗できるのは、お母さんへの安心と信頼が育っているからこそだと思います。時期がくれば次第に落ち着いてくるので、それまで子どもの気持ちに寄り添い、見守ってあげましょう。



子育てサロン

4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。
4月2日(金)			
4月3日(土)			

ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時間	場所	備考
4月14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。
4月21日(水)			
4月28日(水)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
4月9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。
4月16日(金)			
4月23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
4月17日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	4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。

よりっこサロン

曜日	時間	場所	備考
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。4月6日(火)は、身体計測も行います。
第2、4土曜日	午後の部 1時～3時50分		
第2、3、4水曜日	午後1時～3時50分		
第2、3金曜日			
第3土曜日			

あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
4月23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。

※支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。