

# 5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
5月24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)

## 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
3歳児健康診査	5月13日(木)	午後1時30分～2時	平成18年11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歳児用は尿の入ったビニール袋とお子さんの園ブラシ
4～5カ月児健康診査	5月27日(木)	午後1時30分～2時30分	平成21年12月～平成22年1月生	保健福祉総合センター	

## 10カ月児健康相談

月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
5月20日(木)	午後1時30分～2時30分	平成21年6月～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

## ポリオ予防接種

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参する物	備考	
5月25日(火)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	1回目	平成21年7月～10月生	・予防接種予診票	予防接種手帳をよく読んでからお越しください。
			2回目	平成21年1月～4月生	・母子健康手帳	

## パパママ学級

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
1日目	5月14日(金)	午後1時10分～4時	保健福祉総合センター	ママママになれる方(妊娠16週以降の安定期の方) ※事前にお申し込みください。
2日目	5月21日(金)	午前9時10分～午後2時30分		
3日目	5月28日(金)	午後1時10分～4時30分		
4日目	5月29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
5月17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。

## 胃がん大腸がん検診の日程変更のお知らせ

昨年度まで4月・5月に実施していた「胃がん大腸がん検診」は、今年度は9月・10月に実施します。詳細については本誌8月号に掲載予定です。

## 妊婦健診に追加！ B群溶血性連鎖球菌検査(GBS検査)

母体や胎児の健康確保と、妊娠中の健診費用の負担軽減を図るため、妊婦健康診査の公費負担(14回)に、4月1日から「B群溶血性連鎖球菌検査(GBS検査)」が追加されました。

妊婦健診に必要な受診票は母子健康手帳交付時にお渡しします。既に母子健康手帳をお持ちの方で4月以降健診を受ける方には、個別通知でご案内しています。

妊婦健康診査は、お母さんになる方の健康管理とお腹の赤ちゃんの順調な発育を定期的に確認するために、必ず受けてください。

また、県内外の委託医療機関以外の病院や助産院で妊婦健康診査を受ける場合、町独自の制度として健診費用を補助(限度額あり)していますので、保健福祉総合センターへお問い合わせください。妊娠の届出・母子健康手帳の交付は健康福祉課でも受け付けています。

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**  
環境が変わる季節「五月病」に用心！  
健康福祉課 保健指導班

4月は進学・就職・転職など、多くの方にとって、環境が大きく変わる季節です。昔から「五月病」はよく耳にしますが、新社会人の場合、新人研修が終わって、実際の仕事を始めた6月ころに症状が出る人が多い。「六月病」とも呼ばれています。「頭痛」「不眠症」「やる気が出ない」「食欲がわかない」など症状はさまざまです。環境が変わると、新しい生活に慣れるために自分でも気が付かないうちに、肉体的にも精神的にも疲れがたまります。まずはセルフケアが重要です。

**セルフケア5つのポイント**

- ① ストレスへの気付き  
自分の「体と心の健康状態」について客観的に認識し「ストレスを感じたときの特徴」を理解することが早めに対処するコツです。
- ② 楽しみ(趣味)・ほっとできる時間を持つ

- ③ 十分な休養をとる  
しっかりと休養をとることは怠けているわけではありませんが、しっかりと休んで、集中力・能率のアップを図りましょう。
- ④ ストレスを前向きにとらえる  
ストレスを感じているのは自分自身です。悪い面ばかりでなくよい面を考え、自分が成長できるよいチャンスととらえてみましょう。

- ⑤ 時には愚痴をこぼし、完璧主義は捨てる  
誰かに話している内に、問題が整理されることも多くあります。まずは一人で抱え込まず、家族や信頼できる友達に悩みを話すことが大切です。また、「うまくいかなくても」「失敗は成功のもと」と考えてみましょう。

五月病や六月病は通常一過性のもので、無理せず、焦らず徐々に環境に慣れていきましよう。それでも症状が改善しない場合は、専門医へ相談しましょう。

# 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。



古木佳代さん・遠音ちゃん(2歳1カ月)(立ヶ瀬)

- ◎子育てのポリシー  
2歳になる前から、ご飯の前にお皿やおはしを並べてくれたり、洗濯物をたたんだりしてくれます。お手伝いをしてくれたときは、思いっきりほめたり「ありがとう」のあいさつをしたりしています。
- ◎お子さんが夢中になっていること  
ママごと用のベビーカーにぬいぐるみを乗せたり、絵本を読んだり、絵を描いたり、色々なことに興味をもち、次から次に夢中になれることを自分なりに探して遊んでいます。

## 子育て Q & A

**Q** 1歳8カ月の子どもが、なかなかお昼寝をしてくれず困っています。一緒に布団に入ってもグズグズして、結局は布団から出てしまいます。そして夕方ごろになって寝てしまうので、今度は夜に目が覚めて元気がなくなってしまいます。

**A** お子さんがなかなか思うように寝てくれないと、お昼寝をしてくれませんか？

それに付き合う親は心身ともに疲れてしまい大変ですね。お子さんの場合、生活のリズムを見直すと、もう少し早い時間にお昼寝ができるようになるかも知れません。起床、食事、遊び、外出などできるだけ時間を決めて行ってみましょう。日中は外に出て十分遊ばせると、気持ちが落ち着き、心地よい疲れを感じられるので安眠につながります。また、寝かせる時に親が焦ってしまうと、お子さんもその気持ちに敏感になってしまい、安心して眠れなくなることもあるので、ゆったりとした気持ちで、添い寝をしたり手を握ったりしてあげましょう。

1歳ころまでは、お昼寝は午前・午後1回ずつ、1歳半ころでは、午後1回とる子が多いようですが、個人差が大きく、最初からあまり寝ない子や、1歳半ころでお昼寝をまったくしなくなる子もいます。お子さんの様子を見ながら、1日のリズムを作ってみましょう。



# 子育てサロン

## 5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。

### ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時間	場所	備考
5月19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。
5月26日(水)			

### ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
5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。
5月14日(金)			
5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
5月15日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	5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
5月28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	5月11日(土)午前9時30分から、子育て支援センターへ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	午前の部 9時30分～11時30分 午後の部 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。5月11日(火)は、身体計測も行います。
第1,2,5土曜日			
第3,4水曜日			
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
5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
5月22日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所 遊戯室	手遊びや歌、戸外遊び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。