

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）	時 間	対象地区	場 所	内 容	持参する物
7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 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
7月2日(金)	午前10時～正午	飯山長寿会・上組長寿会	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
7月9日(金)	午前10時～正午	用土第二長寿会・用土第三長寿会	保健福祉総合センター		

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	7月15日(木)	午後1時30分～2時30分	平成22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歳児は尿の入ったビニール袋とお子さんの園ブラシ
3歳児健康診査	7月8日(木)	午後1時30分～2時	平成19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	対 象
7月1日(木)	午後1時30分～2時30分	平成21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

こころの健康相談

月日（曜日）	時 間	場 所	対 象
7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、その家族及び関係者 ※事前にお申し込みください。

ポリオ予防接種

月日（曜日）	受付時間	場 所	対象月齢	持参する物	備 考
7月14日(金)	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22年1月～3月生 2回目 平成21年7月生	・予防接種予診票 ・母子健康手帳	予防接種手帳をよく読んでからお越しください。

平成22年度特定疾患継続申請の手続きを

埼玉県では、難病患者の経済的負担を軽減し、医療の確立と普及を図るため医療給付を行っています。有効期限が切れる方につきましては、継続申請に係る書類を郵送しておりますのでご確認のうえ手続きをしてください。なお、平成22年度より申請受付の場所が変わりましたのでご注意ください。

受付場所・期間

- ①熊谷保健所 6月28日(月)～8月13日(金)
8:30～17:00
- ②寄居町役場 7月7日(水)、7月30日(金)、8月4日(水)
10:00～15:00

※寄居町役場会場では、混雑が予想されますので、できるだけ熊谷保健所までご申請をお願いします。

問合先：熊谷保健所 保健予防推進担当 ☎523・2811

健康ひろば

ワンポイントアドバイス
6月4日～10日は「歯の衛生週間」です！
清涼飲料水と虫歯について
健康福祉課 保健指導担当

暑くなるこれからの季節、冷たいものが欲しくなります。水分補給をするとき、皆さんはどのような飲み物を選んでいらっしゃるのか。お茶や水での水分補給は問題ありませんが、スポーツ飲料などの甘い飲み物が必要以上に摂り過ぎると虫歯の原因になります。

ティックシュガーに置き換える
と：
炭酸飲料およそ50.5g：約10本分
スポーツ飲料およそ33.5g：約7本分
果汁10%入り飲料およそ45.5g：約9本分
ミネラルウォーターやお茶以外の清涼飲料水には、想像以上に糖分が含まれていると思いませんか？
口の中は唾液によりきれいに洗い流され、pHが中性に保たれています。しかし、頻繁にこれらを飲むことにより糖分が口の中にとどまり、口の中は酸性に傾き、歯の表面が溶かされ、い

わゆる「虫歯」ができてしまうのです。
頻繁に飲まない、飲んだ直後に寝ない、だからと飲み続けられないなどに注意し、口の中の環境が悪くならないよう気をつけましょう。
もちろん歯磨きは基本中の基本です。硬いものでも何でも噛めるためには、自分の歯が最低でも20本必要です。歯が20本以上ある人は年齢を問わず健康で、特に高齢者では、行動範囲の広い、自立した人が多いとも言われています。「食べたら磨く」を忘れずに、いつまでも輝く美しい歯を保ちましょう！

親子 De 笑顔



黒澤絵美さん・琉真ちゃん(2歳5カ月・常木)

子育てのポリシー

言葉の数も増え、毎日よくお話をしてくれます。何でもお話してくれるようにコミュニケーションを大切にしています。

お子さんが夢中になっていること

「きかんしゃトーマス」のDVDや絵本が大好きで、よく名前を覚えてくれ、まるで「トーマス博士」です。

子育て

Q & A

何でも口に入れてしまいました
9カ月になる子どもが、何でも口に入れてしまいました。最近ハイハイを始めたので、危険な物を口に入れてしまったのか心配で目が離せません。この行動はいつごろまで続くのでしょうか。

も口に入れてなめようとしています。これは、なめることでその物体を確かめるという探索行動の一つです。お子さんも、興味がある物を見つけると「これは何だろう」という好奇心から口に入れてしまうのでしょうか。このような行動は、個人差もありますが2歳ころには落ち着くと思います。

口に入れて確かめるという行動は、子どもの発達の証ですので、安全な物であれば気が済むまでなめさせてあげてもいいと思います。しかし、誤飲の恐れのある物（たばこ、薬、電池、気管をふさぐような物など）は、あらかじめ手の届かない場所にしまっておきましょう。
誤飲事故を防ぐために、ハイハイをするお子さんの視線について、家の中を点検してみるのもいいですね。



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
7月14日(水)	午前10時～11時30分	寄居保育所 遊戯室	赤ちゃんが遊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下さい。
7月21日(水)			
7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
7月2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。
7月9日(金)			
7月16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3日(出)	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23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1日(木)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	セ ン タ ー 子 育 て 支 援	センターを開 放します。7月 6日(火)は、身 体計測も行 います。
第2、3、5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1、2金曜日				
第1、4土曜日				

あかちゃんサロン

月日（曜日）	時 間	場 所	備 考
7月16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24日(出)	午前10時～11時30分	寄居保育所 遊戯室	水遊びを予定しています。

※支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。