

9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
9月13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 尿 検 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
9月10日(金)	午前10時～正午	六供長寿会 常木ことぶき会	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。

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	9月9日(木)	午後1時30分 ～2時30分	平成22年 4月～5月生	総 合 保 健 福 祉 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
3歳児 健康診査	9月16日(木)	午後1時30分 ～2時	平成19年3月生		

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
9月14日(火)	午後1時30分 ～2時30分	平成21年10月～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

ひよこ教室

月日(曜日)	時 間	場 所	対 象	持参する物
9月7日(火)	午前10時 ～11時30分	保健福祉 総合センター	3～5カ月児のお子さん と保護者(20組) ※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) おおいひも(2日目)
9月17日(金)				

こころの健康相談

月日(曜日)	時 間	場 所	対 象
9月15日(水)	午後1時30分 ～2時30分 (要予約)	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
9月8日(水)	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4月生 2回目 平成21年8月～10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。

胃がん・大腸がん・肺がん検診、特定健診・健康診査、生活機能評価

上記の健診を、9月22日(水)から10月13日(水)までの期間に実施します。詳細は本誌6、7ページをご覧ください。

健康ひろば

暑い夏がやってきました。暑い日が続くと気になるのは夏バテではないでしょうか。夏バテは、「体温を調節する自律神経にかかる過度の負担」、「冷たいものを取り過ぎて、胃腸の働きが低下し、栄養の吸収が悪くなる」、「栄養吸収の悪化により、ビタミン、ミネラル、たんぱく質といった、身体に必

ワンポイント

アドバイス

夏本番、夏バテ対策は大丈夫ですか？

健康福祉課保健指導班

要な栄養が不足する」などの原因によって起こります。主な夏バテの症状は、全身の疲労感、無気力、イライラ、立ちくらみ、めまい、ふらつき、むくみ、食欲不振、下痢、便秘など多岐にわたりますが、はつきりとした痛みや、生活に支障をきたすような症状がでにくく、そのまま過ぎてしまいがちです。しかし、日常生活に気をつけていくことで対策ができるものです。

《夏バテ対策のポイント》

・食事

「体調がすぐれず、食欲不

・冷房対策

振になる。しっかりと栄養がとれずにさらに体調が悪化」、という悪循環をしっかりとした食事で断ち切りましょう。豚肉、レバー、大豆、穀類の胚芽、卵、青魚などビタミンB1が含まれる食材が夏バテには有効です。

・水分補給

体温を調節するため、たくさん汗をかくので、脱水状態になりがちです。上手な水分補給方法は、胃腸に負担をかけないように冷たいものをガブガブ飲まず、温かい飲み物を取り入れましょう。

また、適度な運動、入浴、十分な睡眠など、生活のリズムを整えることが大切です。日々の生活に気をつけて、夏バテのない元氣な夏を過ごしましょう。



親子 De 笑顔



矢島美幸さん・一華ちゃん(2歳9カ月)(上郷北)

☺子育てのポリシー

よく話しかけて、子どもと一緒に会話を楽しむことを心掛けています。悪いことをしたらきちんとしかり、良いことや何かできた時は、たくさん褒めるようにしています。

☺お父さんが夢中になっていること

歌とダンスが大好きです。外ではブランコや砂遊び、家の中ではおままごとをよくしています。

子育て

Q & A

言葉の遅れが心配です

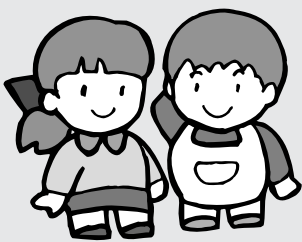
Q もうすぐ2歳になる子どもが、まだはっきりとした言葉を話しません。個人差があるとは聞きましたが、それでも心配になってしまいます。

A 言葉の発達にはかなり個人差があるので、同じ年齢の子ども同士を比べても三三様といった状況です。しかし、

いつになったら言葉を話すのか分からない中で過ごしていると不安になってしまいますね。現在のお子さんの様子を見て、言葉が出ていなくても、こちらの言っていることが理解できて、指差しなどをして何かを伝えようとするようであれば、言葉を話す準備段階に來ていると思います。温かく見守ってあげましょう。

普段の生活での関わり方として、お子さんが表現しようとしている気持ちを受けとめ、大人が代わりに言葉にしてあげるとよいでしょう。また、他の子と

遊ぶ中で刺激を受けることもあると思います。言葉の発達には個人差があると述べましたが、あまり変化がみられないようでしたら、小児科や保健センターに相談することもお勧めします。



☘ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時 間	場 所	備 考
9月15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下さい。
9月29日(水)			

☘ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時 間	場 所	備 考
9月10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。
9月17日(金)			

☘乳幼児の歯科衛生講座 ※予約が必要です。

月日(曜日)	時 間	場所	備 考
9月3日(金)	午前10時～11時30分	遊 寄 居 保 育 所 戯 室 保 育 所	歯科衛生士を講師に招き、乳幼児の歯の健康についての講座を行います。お子さんは別室で託児をします。※8月3日(火)から、申し込み受け付けをします(電話可)。
9月8日(水)			

☘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
9月18日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援 センター	9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
9月24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	9月1日(水)午前9時30分から、子育て支援センターへお申込みください。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	センター 子育て支援	センターを開放します。9月7日(火)は、身体計測も行います。	
第4水曜日				
第1、2土曜日	午後 1時～3時50分			
第2、3、5水曜日				
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
9月17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
9月25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、祝日が休みです。