

1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
1月17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
4～5カ月児健康診査	1月27日(木)	午後1時30分～2時30分	平成22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、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	1月13日(木)	午後1時30分～2時	平成19年7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
1月20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

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
1月12日(木)	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、その家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

埼玉県が実施している医療安全対策を紹介します!

「埼玉県医療機能情報提供システム」をご利用ください!
場所や診療科目・時間などの条件を入力すると、県内の約1万箇所の医療機関や薬局を検索できる「埼玉県医療機能情報提供システム」をホームページで公開しています。
URL <http://www.iryu-kensaku.jp/saitama/>

「患者さんのための3つの宣言」制度
患者さんが納得し安心して医療を受けられるよう、埼玉県医師会と協同して「患者さんのため3つの宣言」を行う医療機関を登録し公表しています。すでに、県内病院の約9割が登録されており、現在は診療所を含む945の医療機関が登録されています。
宣言内容
(1) 患者さんへの十分な説明を行い、同意を得て医療を提供します。
(2) 患者さんご自身の診療情報を開示します。
(3) セカンド・オピニオンに協力します。
登録医療機関は埼玉県ホームページからご覧になれます。
URL <http://www.pref.saitama.lg.jp/site/sengen/>

健康ひろば

ワンポイントアドバイス
低温やけどに気をつけて!
健康福祉課保健指導班
寒い季節に大活躍のカイロやコタツ。でも使い方を誤ると低温やけどを引き起こします。低温やけどとは? 「やけど」というと、熱湯や火などによって皮膚が傷つくことを連想しますが、「温かくて快適」と感じる程度の温度(40℃)

60度)で、それが同じ部位に長時間接触することによって起こるものを「低温やけど」と言います。
低い温度でゆつくりと進行するため、熱さや痛みを感じにくく、気がついたときには重症になっていることが多く、治りにくいのが特徴です。
皮膚の薄い高齢者や乳幼児、糖尿病などで知覚障害のある方、運動麻痺のある方、泥酔している方などは特に注意が必要です。
低温やけどの原因は? 使い捨てカイロ、電気あんか、

こたつ、湯たんぽ、ホットカーペット、洋式トイレの座面、電車の座席の下から出る温風などでも低温やけどが起こることがあります。
「コタツでうたた寝をしていて」「ファンヒーターのそばで寝ていて」など、気づかずにということが多いようです。
低温やけどを予防するための注意点は?
熱源に直接触れない
コタツやホットカーペットの上で眠らないようにしましょう。起きていた時もクッションなどを使い、熱源が肌に直接触れないように

うに気をつけましょう。使い捨てカイロなどは長時間、身体の同じ場所に固定しないようにしましょう。
睡眠中は使わない、湯たんぽを厚手のタオル等で包んでも低温やけどは起こりません。就寝前に布団の中に入れて、温まったら湯たんぽは布団から出し、電気あんかはスイッチを切りましょう。
低温やけどが起こったら? 見た目より重症の場合があるので、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

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。



新井沙也加さん・珠梨ちゃん(1歳2カ月)(南飯塚)

- ☺子育てのポリシー
好き嫌いや栄養がかたよらないように、バランスの良い食事をとるように気をつけています。また、早寝早起きの生活を心がけています。
- ☺お子さんが夢中になっていること
1歳になって歩けるようになったので、晴れた日には公園に行って散歩をしたり、三輪車に乗ったりして遊んでいます。家の中ではボールのプールに入って遊ぶことがお気に入りです。

子育て Q & A

子どもの夜泣きに困っています
Q 8カ月の子どもが毎晩夜泣きをするようになりました。抱っこをしてもしばらく泣きやまず困っています。
A 子どもが夜中に急に泣き出し、あやしても抱っこしても泣き続ける夜泣き。上手に眠れない子どもだけでなく、親にとっても夜泣きは肉体的に

も精神的にもつらいものです。夜泣きをする子が多いのは生後6カ月から1歳半ごろと言われています。夜泣きの原因は明らかではありませんが、チェックポイントとして「パジャマや下着を着せすぎているか」「昼間興奮するようなことがなかったか」など考えてみましょう。思い当たることがあったら、改善して様子を見てみましょう。また、日中は明るい光の中で十分遊ばせて規則正しい生活を送り、夜は睡眠しやすい環境づくりを心がけるようにしましょう。夜泣きは子どもの発達の大切な過程です。また、いつまでも



続くものではありません。きつと上手に寝られるようになるので、おらかな気持ちで子どもに接してあげましょう。そして家族で協力して夜泣きの時期を乗り越えましょう。

子育てサロン

1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
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
1月12日(木)	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。
1月19日(木)			
1月26日(木)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
1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方と体を動かして遊びます。
1月14日(金)			
1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
1月15日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	1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。

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
1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	1月4日(火)午前9時30分から、電話で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
毎週火曜日	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。1月11日(火)は、身体計測も行います。
第2,5土曜日	午後の部 午後1時～3時50分		
第2,3,4水曜日	午後1時～3時50分		
第1,2,3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
1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
1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、外遊び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。