

2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
2月14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)
2月22日(火)			役場402会議室		

運動訓練

月日(曜日)	時間	対象	場所	持参する物	備考
2月9日(水)	午前10時～正午	牟礼長寿会 塚田長寿会	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。
2月23日(水)		鉢形第一長寿会 鉢形第二長寿会			

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カ月児健康診査	2月17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、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	2月24日(木)	午後1時30分～2時	平成19年8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
2月8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

パパママ学級

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
1日目	2月10日(木)	保健福祉総合センター	パパママになれる方(妊娠16週以降の安定期の方) ※事前にお申し込みください。	母子健康手帳、筆記用具、エプロン(2日目) ※運動しやすい服装でお越しください。
2日目	2月18日(金)			
3日目	2月25日(金)			
4日目	2月26日(土)			

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
2月8日(火)	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。

健康ひろば

ワンポイントアドバイス
楽しみながらお酒を飲んでいますか？
—— 適正飲酒の勧め ——
健康福祉課保健指導班

少量のお酒は、胃の蠕動運動を促進して食欲が増したり、血管を拡張させ血行が良くなったり、心身の緊張をほぐすなど、さまざまな効果があります。また、善玉コレステロールを増加させる効果もある

とわかつてきました。
しかし、飲酒の度が過ぎると、カロリーオーバーによる「脂肪肝」(肝臓に脂肪がたまった状態)やアルコールに含まれる毒性により肝細胞を壊される「アルコール性肝炎」を引き起こします。また、すい臓炎、糖尿病、高血圧、動脈硬化症、心臓疾患、脳血管障害など、全身のあらゆる病気を引き起こす恐れがあります。がんについては、特に咽頭がん、口腔がん、食道がん、大腸がん、乳がんなどと、大量飲酒との強い因果関係が指摘されています。お酒を「有益」なものにするか「有害」なものにするかは飲み方次第です。

適量の目安は、男性で1日の平均摂取量が純アルコール量約20g以内とされています。これは日本酒1合、ビール中ビン1本、焼酎半分、ワインはグラス2杯、ウイスキー1杯に相当します。アルコールの処理能力は人によって違い、女性や高齢者、すく顔が赤くなる人の場合は、もっと少量に抑える必要があるでしょう。また、肝臓の負担を抑えるために週に2日はお酒を飲まない日を作ります。

さらに食べながら飲むことは、胃粘膜の保護、血中アルコール濃度の急激な上昇を抑えるなどの効果があります。

食べ物選びのポイントは、①脂肪分を控えてエネルギーを抑える(アルコールと絡んで摂取すると脂肪肝になりやすい)②良質のたんぱく質をとる(肉・魚・大豆製品・乳製品など)③食物繊維・ビタミン・ミネラルを補給する(野菜・海藻・果物など)④塩分を控える(薄味に工夫する)があります。

お酒に飲まれることなく、上手に楽しみながらお酒を飲みましょう。

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。



友竹あすきさん・清乃ちゃん(1歳1カ月)(山崎)

☺子育てのポリシー

笑顔の可愛い子になって欲しいので、いつも笑顔で接するように心掛けています。また、大人のまねをするようになってきたので、よいお手本になれるよう言葉遣いなど気をつけています。

☺お子さんが夢中になっていること

芝生の上を裸足でハイハイしたり、パパと追いかけてっこをしたりするのが大好きです。最近は誕生日にいただいた手押し車を押してニコニコです。

子育て Q & A

落ち着きのない子について

Q 2歳半の男の子ですが、落ち着きがなくて困っています。普段からじっとしていることがなく、おもちゃなどで遊ぶときも一つの遊びが続かず、次から次へと散らかしてしまします。どう接したらよいのでしょうか。

A 落ち着きのない子に付き合うのは体力的にも大変ですが、成長とともに落ち着いていくので、あせらず付き合ってください。3歳ごろまでの子どもは大人が考えるより元気で落ち着きがないものです。見方を変え「見たがり屋、聞きたがり屋、したががり屋の好奇心旺盛な子」として接してもよいかもしれません。また、集中できる時間を少しずつ持つよう、好きな遊びを親子で一緒に楽しんでみましよう。

成長とともに、徐々に子ども自身で気持ちのコントロールができてきます。時には叱つたり、なだめたり、ほめたりしながら付き合ひ、子どもの持っている大きなエネルギーがよい方向に伸びるよう、期待しながら見守りましよう。

ただし、子どもが大きくなってもなかなか落ち着きがでてこないなど、心配な場合は、かかりつけの医師や保健師などに相談してみましよう。



子育てサロン

2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
2月9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。
2月16日(水)			
2月23日(水)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
2月4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。
2月18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
2月12日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	2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
2月25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	2月1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。 2月1日(火)は、身体計測も行います。
第1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金曜日			
第2,3,4土曜日			

あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
2月18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
2月26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。