

4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
4月18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)
4月25日(月)			役場402会議室		

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か月児健康診査	4月14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、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	4月21日(木)	午後1時30分～2時	平成19年10月生		

すくすく相談(乳幼児健康相談)

月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
4月19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

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
4月13日(水)	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。

ポリオ予防接種

月日(曜日)	時間	対象	場所	持参する物	備考
4月26日(火)	午後1時30分～2時30分	1回目 平成22年7月～10月生	保健福祉総合センター	・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。

ご利用ください！ ひきこもり専門相談・こころの健康相談

ひきこもり専門相談 日時／3月17日(木)午後1時～3時 相談内容／原則18歳以上のひきこもり（背景に明らかな精神疾患、発達障害等があるものは除く）に関する相談 相談担当者／臨床心理士
こころの健康相談 日時／3月24日(木)午後1時30分～ 相談内容／精神疾患に関する相談 相談担当者／精神科医
共通 場所／埼玉県熊谷保健所（県熊谷地方庁舎2階） 予約／各相談とも、熊谷保健所へ電話でお申し込みください。 問い合わせ／埼玉県熊谷保健所精神保健担当（☎523・2811）へ。

健康ひろば

ワンポイント
アドバイス
3月3日は「耳の日」です
どうしていますか？
「耳のお手入れ」
健康福祉課保健指導班

「耳の日」は、もともと「難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したい」という願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。最近では、難聴で悩んでいる

る方々の相談以外にも、一般の方に耳の病気のことや、健康な耳の大切さを知っていただくためのイベントが行われています。耳は、音を認識したり、体の平衡感覚を保つたりするとても大切な器官です。今回は、そんな「耳」の手入れについてお話ししたいと思います。耳の手入れと言くと「耳そうじ(耳かき)」を思い浮かべるかと思いますが、気持ちいいから毎日耳そうじをしている人もいるかもしれませぬ。耳垢(耳あか)は、外耳道の古い表皮がはがれ、皮脂などの分泌物とほこりなどが混ざったものです。

本来、耳垢は無理に取らなくても、鼓膜の周辺から耳の外に向けて自然と剥がれ出てくる作用があります。必要以上に耳垢を取ろうとすると、皮膚が薄い外耳道を傷つけ、そこから細菌が入り外耳炎となってしまうます。外耳炎の原因のおよそ9割が耳掃除の失敗なのです。

耳そうじのポイント

- ① 耳のあなから1cm～1.5cmで十分にすく
- ② 耳垢を奥に押し込まないようにする
- ③ しっかりと行う耳かきは2週間に1回でよい

なかなか取りきれない耳垢は、無理に取るうとせず、耳鼻科に相談してください。

また、耳は絶えず音による刺激を受けているため、徐々に進む難聴などは、なかなか気付くにくいものです。定期的に聴力検査を受けることも「耳のお手入れ」として大切です。

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。



増 優子さん・結希羽ちゃん(2歳8カ月)(牟礼)

- ☺子育てのポリシー
話せる言葉が徐々に増えてきたので、会話を大切に、コミュニケーションを取るよう心がけています。
- ☺お子さんが夢中になっていること
音楽に合わせて踊ることが大好きです。最近、祖父にももらったパズルが大好きで、いつも楽しそうに遊んでいます。

子育て Q & A

Q 「早く早く」とせかしてしまう
5歳の女の子で、幼稚園に通っています。幼稚園ではしっかりしているようですが、その反面、家ではわがままな面が多く出ているようです。とにかく朝から「早く起きなさい」「早く食べなさい」「早く着替えなさい」「早くおせかし」など毎日同じことを叱っている毎日です。毎日同じことを叱っているのでも、ストレスになってしまっています。下の子にも手がかり、あまりかまっていられない状態です。

A どうしたらよいのでしょうか。
5歳でも、まだまだお母さんに甘えたい年齢です。お子さんの行動が遅いと「早く○○しなさい」とつい言ってしまうかもしれませんが、そこをこらえて「今、8時だよ。8時30分には幼稚園に行かなければならないけど、どうしたらいいかな？」とお子さんに考えてもらえよう。言葉をかけてはあげないように。その後、できたらほめ、できなければ「一緒にやってみよう」といってあげるとよいでしょう。あわただしい朝です。一日の始まりです。余裕を持ってお子さんに接し、笑顔で幼稚園に送りだしてあげましょう。

お母さんが言う通り、お子さんは幼稚園でがんばっている分、家庭ではお母さんに甘えることで、精神的なバランスをとっていると考えられます。幼稚園でがんばっていることを認めてあげ、家庭でのわがままも、ある程度は大目に見てあげましょう。また、時間がある時は、お子さんとのスキンシップを多くとるように心がけましょう。子どもは行ったり来たりしながら大きくなりますから、今うまくいかなくても大丈夫です。二人のお子さんを育てるのは、大変なことです。がんばり過ぎず、お子さんの成長を温かい目で見守ってあげましょう。

子育てサロン

4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
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お気軽にご相談ください。
4月1日(金) 4月2日(土)			

ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時間	場所	備考
4月13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。
4月20日(水)			
4月27日(水)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
4月8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。
4月15日(金)			
4月22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
4月16日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	4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。

よりっこサロン

曜日	時間	場所	備考
第1～4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。4月12日(火)は、身体計測も行います。
第2、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
4月22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
4月23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。