

6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
6月6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 役場 402会議室	・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)
6月13日(月)					

シニア健康塾(運動訓練)

月日(曜日)	時間	対象	場所	持参する物	備考
6月8日(水)	午前10時～正午	菅原長寿会・末野東部長寿会	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。
6月15日(水)		今市福寿会・鷹西長寿会			

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	6月9日(水)	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、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	6月16日(水)	午後1時30分～2時	平成19年12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
6月7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

ポリオ予防接種

月日(曜日)	時間	対象	場所	持参する物	備考
6月14日(火)	午後1時30分～2時30分	①回目 平成22年11月～12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。
		②回目 平成22年5月～6月生			

ひよこ教室

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参する物
6月10日(金)	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)
6月17日(金)				

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
6月8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。

結核検診

月日(曜日)	時間	場所	持参する物	対象／費用
6月24日(金)	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～2時30分	総合体育館・アタゴ記念館	健康手帳	対象/20歳以上の町民の方 費用/無料

女性がん(子宮頸がん・乳がん)集団検診/6月22日(水)～23日(木)、27日(月)～7月1日(金)、7月4日(月)～8日(金)の12日間実施します。詳細は、本誌6ページをご覧ください。

健康ひろば

ワンポイント
アドバイス
歯周病を予防しましょう
健康福祉課保健指導班

「8020」という言葉聞いたことはありませんか。これは、厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のことです。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていて「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

大切な歯は失いたくないものです。歯を失う原因で最も多いのが歯周病で、成人の80%がかかっていると言われてます。この歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどなく、気がつくとき進行していて、最終的には歯を支えている骨(歯槽骨)が溶けてしまします。また、重症化すると心筋梗塞、動脈硬化、肺炎などを引き起こしやすくなります。

歯周病の原因は、さまざまな要因が複雑に絡み合っ起ります。最大の原因はプラーク(歯垢)です。プラークとは歯に付着して

いる白、または黄白色の粘着性の沈着物で、多くの細菌の塊です。また、喫煙は歯ぐきの免疫力や修復機能を低下させてしまうため歯周病の原因となっています。その他、歯並びの悪さや詰り物・被せ物の不適当、歯ぐき、糖尿病などが原因とされています。

歯周病予防の第一歩は、自分の歯肉の状態を確認することです。歯肉が赤(紫)色、歯肉が腫れる、出血する、口の中が粘る、口臭がする、歯が長く見える、歯肉がむずがゆい、硬いものをかむと痛い、歯肉からうみが出る、歯がぐらぐらするなどの状況が認められたら歯科医師に相談しましょう。

歯周病の予防策ですが、なによりもプラークを除去することが大切です。「電動歯ブラシ」や「歯間ブラシ・デンタルフロス」、「プラーク染色剤(歯垢染色液)」などを使用するものひとつの方法です。また、禁煙、適度な運動、十分な睡眠、ストレス解消など生活習慣を改善することが大切です。歯周病の予防のうち80%は自分でできるのです。そして残り20%は、歯科医院での歯石除去などの専門的なケアと検診です。

町では、5月22日に歯科イベントを実施しますが、その際に歯周病検診も行います。ぜひ活用し、歯を大切にしてください。

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。



中鉢智恵子さん・悠雅ちゃん(3歳8カ月)・潤也ちゃん(10カ月)(赤浜)

- ☺子育てのポリシー
早寝早起きを心掛けています。特に兄はお昼寝をしないので、元気に遊ぶためにもしっかり睡眠をとれるようにしています。
- ☺お子さんが夢中になっていること
兄は戦隊ヒーローと仮面ライダーに夢中です。休日になると父子で剣や人形を使って、いつまでも“ごっこ遊び”をしています。それを見て弟も人形を持つとヒーローになりきって遊んでいます。

子育て Q & A

下の子にやきもちをやく

Q 2歳の娘が2カ月の息子にやきもちをやいて困っています。下の子が生まれたら「できるだけ上の子の方を大事にしない」と言われるので努力しましたが、下の子に突いたり、たたいたりするので、どうしても上の子ばかり叱ってしまいます。どうしたらよいのでしょうか。

A 上の子は、お母さんを下の子にとられてしまったと思ってきつと寂しいのででしょう。やきもちをやくのは「みてみて、もつとこまてて！」という上の子のアピールなのかもしれません。その気持ちに親が気付いてあげることができれば、きつと子どもも落ち着くと思います。

下の子に突いたり、たたいたり乱暴なことをした時には、すぐに叱らないで、抱っこして気持ちを紛らわせてあげるとよいでしょう。そして「お母さんは、赤ちゃんも〇〇ちゃんも大好きよ。痛いからたたかないでね」

と、落ち着いて話しかけるようにしてみてください。

上の子はまだ2歳で、まだまだ甘えたい時期です。上の子と二人だけの時間を持ち、一緒に遊んだりお散歩をしたりしてみよう。甘えてきたときには、抱っこをしてあげ、上の子が納得いくように甘えさせてみてはいかがでしょうか。しだいに、上の子も満足し、安心して素直になっていくでしょう。そして下の子を大事にしようとする気持ちも育つのではないのでしょうか。

長い目でみれば大変な時期はあつという間です。楽しんで子育てに励んでください。

子育てサロン

6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
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
6月8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。
6月15日(水)			
6月22日(水)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
6月3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。
6月10日(金)			
6月17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
6月18日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	6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
6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	6月1日(水)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
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	子育て支援センター	センターを開放します。 6月7日(火)は、身体計測も行います。
第5水曜日			
第2土曜日	午後1時～3時50分	子育て支援センター	
第2、3、4水曜日			
第1、2金曜日			
第1、3、4土曜日			

あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
6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
6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。