

10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
10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 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)
10月24日(月)					

シニア健康塾(運動訓練)

月日(曜日)	時間	対象地区	場所	持参する物	備考
10月26日(水)	午前10時～正午	折原下郷長寿会 西ノ入長寿会	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。

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	10月27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、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	10月20日(木)	午後1時30分～2時	平成20年4月生		

すくすく相談(乳幼児健康相談)

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参する物
10月18日(火)	午前9時30分～10時30分	保健福祉総合センター	乳幼児	母子健康手帳

ポリオ予防接種

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物	備考
10月12日(水)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	①1回目 平成23年3月～4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。
			②2回目 平成22年9月～10月生		

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
10月13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。

特定健康診査、健康診査、胃・大腸・肺がん検診

月日(曜日)	場所	対象	費用
10月1日(土)～10月13日(木)のうち10日間 ※詳細は本誌8月号をご覧ください。	保健福祉総合センター	20歳以上	無料

ご利用ください! 「ひきこもり家族教室」

熊谷保健所では、社会的ひきこもり状態にある方の家族を対象に「ひきこもり家族教室」を開催します。

日時・場所	内容
10月25日(火) 午前10時～11時30分 熊谷地方庁舎多目的室	「ひきこもりとは? 精神科医からみたひきこもりの背景」講師・精神科医師
11月8日(火) 午前10時～正午 熊谷地方庁舎多目的室	「ひきこもる青年の心理と家族の対応1」講師・臨床心理士
12月6日(火) 午前10時～正午 熊谷地方庁舎多目的室	「ひきこもる青年の心理と家族の対応2」講師・臨床心理士

対象／社会的ひきこもり状態(精神疾患や発達障害が背景にない)の方の家族
定員／10名程度
申し込み／10月11日(火)までに、熊谷保健所へ電話でお申し込みください。
問い合わせ／熊谷保健所(☎523・2811)へ。

健康ひろば

みんな健康! 元気・いきいき寄居町!

ワンポイントアドバイス

救急車の利用方法について

健康福祉課保健指導班

近年、救急車の出動件数・搬送人数はともに増えていきます。しかし、救急車で搬送された人の約半数が入院を必要としない軽症という現状があります。

どんな時に救急車を呼ぶべきなのでしょう? 消防庁では、救急車の利用方法についてのマニュアルを作成し、情報提供しています。

大人の場合

顔／顔半分が動きにくい、しびれる、ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ、ろれつが回りくい、うまく話せない、視野がかけれる、ものが突然二重に見える、顔色が明らかに悪い

頭／突然の激しい頭痛、突然の高熱、支えなしで立てない、ぐらいつらくなる

胸や背中／突然の激痛、急な息切れ、呼吸困難、胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2～3分続くと、痛む場所が移動する

手足／突然のしびれ、突然片方の腕や足に力が入らなくなる

小児(15歳未満)の場合

腹／突然の激しい腹痛、持続する激しい腹痛、吐血や下血がある

顔／くちびるの色が紫色で、呼吸が弱い

胸／激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しく、顔色が悪い

手足／手足が硬直している

頭／痛がりけいれんがある、頭を強くぶつけて出血が止まらない、意識がない、けいれんがある

お腹／激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲もなく意識がはっきりしない、激しい腹痛で苦しがり嘔吐が止まらない、便に血が混じった

このような場合等は迷わず救急車を呼んでください。また119番通報した際は、落ち着いて「救急であること」「来てほしい住所」「具合の悪い症状」「その方の年齢」「通報者の名前と連絡先」を伝えましょう。

救急車や救急医療は限りある資源です。みんなで上手に利用し、救急医療を安心して利用することができます。マニュアルは消防庁のホームページ http://www.fdma.go.jp/html/life/kyuukyusya_manual/index.html からダウンロードできます。

10月の児童館事業

問い合わせ／児童館(かわせみ荘2階、☎581・3861)へ。

プラネタリウム投影

月日(曜日)	時間	場所	備考
10月30日(日)	午後2時～3時	プラネタリウム館	幼児無料、小・中学生50円、高校生以上100円

幼児クラブ(平成19年4月2日～平成21年4月1日生まれの幼児)

曜日	時間	場所	備考
毎週水曜日	午前10時～正午	遊戯室	23日(日)のふれあい広場でダンスの発表をします。皆さん、見にきてくださいね。

どんぐり会后期(10月～3月)新規会員募集

どんぐり会は児童館を活動拠点とした保護者による子育てサークル活動です。会では後期の新規会員を募集します。

活動日／毎週火曜日、または毎週木曜日
午前10時～11時30分
場所／児童館
対象・定員／就園前の幼児とその保護者・50組
費用／子どもひとりにつき500円
申し込み／9月14日(水)までの午前9時～午後4時に会費を添えて、児童館へ直接お申し込みください。

母親サロン参加者募集

子育て中の保護者同士が集まり、情報交換やリフレッシュできる時間を提供します。時間中はお子さんの保育を行います。

日程／10月7日、21日(絵本講座)、11月18日(プラネタリウムと音楽)、12月2日(3B体操)、16日(ミュージックベルコンサート)(すべて金曜日)

場所／児童館
対象・定員／子育て中の保護者・20人
申し込み／9月14日(水)までの午前9時～午後4時に直接、または電話でお申し込みください。

※児童館は、月曜日、第4金・土曜日が休みです。

10月の寄居のこキッズ事業

問い合わせ／寄居のこキッズ保育園(☎581・0885)へ。

ひろば開放(0歳～就園前の幼児)

曜日	時間	場所	備考
毎週火水木曜日	午前9時30分～11時	寄居のこキッズ保育園	参加する時間帯を選び、電話でお申し込みください。毎週水曜日は絵本の読み聞かせを行います。6日(木)は運動会で使用するお面の製作を行います。26日(水)はお誕生会を行います。
	午前11時10分～午後0時40分		
	午後0時50分～2時20分		

子育てQ&A

Q 1歳8カ月になる子どもです。指しゃぶりがやめられませんが、無理にやめさせようとは思いません。自然とやめられるのでしょうか。

A 赤ちゃんはお母さんのお腹の中にいたときから指を吸っています。指しゃぶりは、発達段階の一過性のものがほとんど

Q せんが、無理にやめさせようとは思いません。自然とやめられるのでしょうか。

A 赤ちゃんはお母さんのお腹の中にいたときから指を吸っています。指しゃぶりは、発達段階の一過性のものがほとんど

で、つかまり立ちや手を使つての遊びが多くなると、自然と指しゃぶりの回数も減ってくるでしょう。なかなかやめられさうとしても逆効果なので、どう思いついたらやめさせよう。人なだに指しゃぶりをしているか様子を見てみましょう。寂しいときや一人で遊べないことが原因の場合、話しかけたり、スキップをとり、手を口にするようにしたり、手を口を使う機会を増やすようにするとよいです。ゆっくりと見守り、自然と卒業できるまで気長に待つようにしましょう。

子育てサロン

10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
10月12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。
10月19日(水)			
10月26日(水)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
10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友達と体を動かして遊びます。
10月14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
10月15日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	10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
10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	10月1日(土)午前9時30分から、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	
第1、2、3、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。 10月4日(火)は、身体計測も行います。
	午後の部			
第2、3、4水曜日	午後1時～3時50分		子育て支援センター	
第1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
10月14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
10月22日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	体をつかって元気に遊びましょう。

※支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。