

保健センターからの お知らせ

7月

▶会場：保健センター

▶問い合わせ：役場健康推進課 ☎385-2111



予防接種

○午後1時～2時20分(受付)

■ ツベルクリン反応検査

7月9日(月)
対象：小学生・中学生の接種もれの方、及び3か月～4歳未満の乳幼児で5月の接種もれの方。

■ BCG 7月11日(水)

対象：小学生・中学生の接種もれの方、及び3か月～4歳未満の乳幼児で5月の接種もれの方。

育児相談

○午前9時30分～11時

7月17日(火)
子育ての悩みを一人で抱えこまず、保健婦等と話し合います。

発達相談

会場は横越町児童館
7月27日(金) 午前10時～11時
相談員が言葉や発達の遅れ等について相談に応じます。

総合健康診査結果相談会のお知らせ

総合健康診査の結果相談会を下記の日程で行います。
今後の健康管理の参考にさせていただくために、多くの方のお越しをお待ちしております。

月日(曜日)	対象地区	受付時間	会場
7月26日(木)	小 杉	午前9時～11時 [午前のみ]	小杉地区コミュニティセンター
7月27日(金)	沢 海	午前9時～11時 午後1時～2時	農村環境改善センター
7月30日(月)	藤山・駒込	午前9時～11時 [午前のみ]	藤山会館
7月30日(月)	焼 山	午前9時～11時 [午前のみ]	焼山集落開発センター
7月31日(火)	木 津	午前9時～11時 [午前のみ]	木津農業構造改善センター
7月31日(火)	二本木	午後1時～3時 [午後のみ]	二本木勤労者体育センター
8月2日(木)	川根町・茜ヶ丘・上町	午前9時～11時 午後1時～3時	保健センター
8月3日(金)	中央・東町	午前9時～11時 午後1時～3時	

※当日は、健康手帳をご持参下さい。
※対象地区以外で受けられた方は、なるべく保健センターでの結果相談会日においでください。

乳幼児健診

○午後1時～1時30分(受付)

■ 乳児健診 7月25日(水)
対象：12年7月・12月/13年4月生
■ 3歳児健診 7月23日(月)
対象：10年6月・7月生
■ 幼児歯科健診 7月10日(火)
対象：9年1月・7月/10年1月/11年1月・7月生

離乳食講習会

○午前9時30分～9時45分(受付)

7月23日(月)
対象：13年2月・3月生の保護者

健康相談

7月10日(火) 午後9時30分～11時
血圧・体脂肪測定等で健康の確認をしたり、健康づくりプランを相談したりします。また、病気等で心配のある人の相談に応じます。

母子健康手帳交付

○午後1時～1時30分(受付)

7月17日(火)
持参する物…妊娠届出書、印鑑、健康保険証、口座番号(医療費振込の為)
※ 歯科健診があります。

母親学級

○午後1時10分～1時30分(受付)

8月7日(火)
対象：平成13年9月～12月出産予定の方

機能訓練教室

7月19日(木) 午後1時～午後4時
対象：機能訓練教室参加登録者

7月の休日当番医院

(診療時間 午前9時～午後5時)

日	当番医院	電話番号
1	よごし母子クリニック (横越町川根町3)	385-3888
8	さとう小児科医院 (横越町中央2)	385-5200
15	吉田医院 (横越町茜ヶ丘)	385-3731
20	ゆきよしクリニック (亀田町稲葉1)	382-3450
22	西内科医院 (横越町横越)	385-4171
29	清野医院 (亀田町四ツ野5)	383-1333
8/5	こんの脳神経クリニック (亀田町泉町1)	383-1355

◎次の医院は、医師在院のときは、緊急を要する診療に応じます。

- ・ 亀田第一病院 (亀田町西町2) ☎382-3111
- ・ 阿部医院 (亀田町新明町5) ☎381-2045
- ・ 佐藤医院 (亀田町下早通) ☎381-2878

ほくも わたしも キラリッ

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんと保護者の方を紹介していきます。



大竹 実希ちゃん (二本木2) 真由実さん



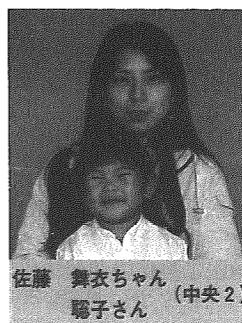
河村 美空ちゃん (駒込) 恵美さん



田村 航平ちゃん (藤山) ゆかりさん



田中 沈希ちゃん (中央1) 美枝子さん



佐藤 舞衣ちゃん (中央2) 聡子さん

平成10年度、新潟県では子どもたちの生活習慣状況調査をしました。その結果、小学生の4人に1人は、睡眠不足を感じています。中学生では、2人に1人が睡眠不足を訴えています。皆さんのお子さんはいかがですか。大人の生活リズムに子どもたちが巻き込まれているということがありますか。

子どもたちの体と心を健康に育むためには、早寝・早起きといった規則正しい生活を基本に、次にあげる6つの生活のポイントがありますので、紹介します。

栄養士から お母さんへのメッセージ

① 早寝・早起き

朝食がなかなか食べられない・朝起きてボーッとしたい。こんなことはありませんか。朝食は、午前中の大切な活動エネルギー源です。脳のエネルギーでもあります。少なくとも朝食を摂る30分くらい前までには、しっかり目をさましておきたいものです。

② 適切な運動

1日に3時間以上テレビを見ている子どもたちが25%から32%います。健康のためにも外で元気に遊びましょう。



③ うんちの習慣

毎朝うんちが出ていますか。人の体は、食事を摂ることで

④ 何でも噛んで じょうぶな歯

胃腸が動き出します。うんちが出ないために、おなかが痛くなったり、気分が悪くなったり、元気がよく遊んだり、勉強したりできません。食後に排便ができるように習慣付けましょう。

子どもたちの大好きなハンバーグ・カレーなど柔らかい食事が多くなって、顎を使うことが少なくなっています。80歳になっても20本は自分の歯で食事が食べられるように、「8020運動」が始まっています。子どもの時からしっかり噛んで、丈夫な歯を作ることが大切です。

⑤ 規則正しい食事

食事は健康づくりの基本です。主食・主菜・副菜を揃えて、3食をしっかりと楽しく食べましょう。

⑥ 心のふれあいを 大切に

乳児健診や育児相談等で、牛乳やミルクの量についてお話しすることがあります。「幼児期に入っても400mlの牛乳は毎日必要です」と言うと「えっ？」と言うお母さんが多く見受けられます。「家の子は200mlな

ら飲む」「飲まなくなった」といろいろですが、「お母さんはどうですか？」と聞くと、牛乳を飲んでいない人も多いようです。また、食事の時に「飲みなさい」と子どもにも強制することもあるのではないのでしょうか。そんな時は一緒に食べたり飲んだりしてみましょう。

毎朝お父さん・お母さんと一緒に食べる、おかずを体に合わせて1人分ずつ盛り分けるなど工夫してみてください。そして、「おいしい?おいしいくない?」等言えるようになると良いですね。「おいしいからと沢山食べるとどうなる?まずいからいらぬ」と言って、食べないとうなる?」ということも話せる親子になってもらいたいです。

これには、食事を共にする・少し時間をかけるなど難しいことともありますが、子どもとの心のふれあいを共に望ましい生活習慣を身につけさせてあげてほしいと思います。

