

保健



問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

保健師だより

親子のふれあいあそび 「こころからだを育てよう！」

親子がふれあい、楽しく遊ぶことで、子どもに信頼感や安心感を与えることができます。子どもの気持ちが安定することで、探究心や意欲が生まれ、まねっこをしようとしていたり、やりとりをしたりといったあそびに広がっていきまます。これを土台にして情緒や言葉などの発達のおみにつながつていくので、積極的に親子あそびを取り入れていきましよう！

◆親子のふれあいあそびのポイント

- ・生活リズムを整える
- ・生活リズムを整える

6月の健診・予防接種など

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	(保)	28日(水)13時～	H29年1月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	20日(火)13時～	H27年11月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	26日(月)13時～	H26年12月生まれ
3歳児健診	(保)	21日(水)13時～	H25年12月生まれ
すくすく広場	(保)	12日(月)・26日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(保)	16日(金)14時30分～15時30分	
	(農)	20日(火)9時30分～11時	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	(保)	2日(金)・12日(月)・27日(火)	13時20分～14時
水痘		6日(火)	
四種混合		7日(水)・30日(金)	
日本脳炎		5日(月)・13日(火)・16日(金)	
予備日		14日(水)・23日(金)	

※完全予約制です。電話で申し込みください。

不活化ポリオは予備日で実施します。希望する方は連絡ください。

(保)=保健文化センター、(農)=農村環境改善センターいずみの里
◎10か月乳児相談の対象者には通知をしています。案内の日時でお越しください。
◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

習慣を身につけたり、社会のマナーを学んだりします。日常の中で五感を使う経験を意識して取り入れてみましょう。

◆いろいろなふれあいあそび

- ・言葉が育つふれあいあそび
- ・親が教えたいと思う言葉よ
- ・子どもが注目している物
- ・体にかけている感覚を言葉にしてあげると、「物や感覚」と「言葉」が結びついていきます。

- ・手、指を使うふれあいあそび
- ・手や指を使うあそびでは積み木を積んだり、新聞紙や折り紙をビリビリと破いたりするあそびがあります。うまくいなくても、「自分ででき」と実感することで、「もつとやってみよう」と意欲が生まれます。大人は手を出し過ぎず、必要ときにそっとサポートをしましょう。
- ・まねしてたのしみふれあいあそび

どうぶつごっこ(両手を横に伸ばしてパタパタ動かす鳥さんごっこ等)などの動きがあるあそびは、まずは大人が見本を見せながら誘ってみてください。子どもがまねることができたら、「すごい!」「上手ね!」とまねたことを思い切りほめて、喜びを伝えましょう。

- ・やりとりでたのしみふれあいあそび

ごっこあそび等は言葉の世界を広げ、コミュニケーションの方法を学ぶ貴重な体験です。自分の気持ちを伝えたり人の気持ちを想像したりする力の土台にもなります。子どもの身近な物や場面を取り入れて楽しみましょう。

◆テレビやDVDの活用方法

一方的な情報で終わらないように注意が必要です。

- ・見る時間を決める
- ・テレビから出る光刺激は強

インフォメーション

◆第62回予防医学事業推進全国大会

健康寿命の延伸を目指して
未来を切り拓く健康づくり

日時 10月27日(金)10時～15時30分

会場 幕張メッセ国際会議場コンベンションホール(千葉県美浜区中瀬2-1)

内容 式典、講演

講師 鎌田正氏(放射線医学総合研究所病院長)、増田明美氏(スポーツジャーナリスト)、戸口田淳也氏(iPS細胞研究所副所長)

募集人数 1,000人

申込方法 IIはがきまたはファクスに、参加者全員の氏名、郵便番号、住所、電話番号、「全国大会参加希望」を明記して送付。ホームページから



く、興奮して眠りにくくなるなど生活リズムが乱れる原因になるため、眠る直前は避けたいほうがいいでしょう。

- ・親子一緒に、コミュニケーションを交えてが基本
- ・一緒に踊ったり、歌ったりできる優れた教材として使えます。

健康増進課で実施している親子の健康づくり講演会は、親子のふれあいあそびを実際に体験できるよい機会となります。詳細は1面をご覧ください。

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です!

歯や口の病気は、症状が出てからでは手遅れになってしまいます。これからは歯・口の病気は予防していく時代です。6月は「歯と口の健康週間」があります。この機会にみなさんもぜひ歯科医院へ検診やクリーニングに足を運んでみませんか?

市では、本年度集団歯科検診を4回実施します。予約制ですので希望する方は健康増進課まで申し込みください。

◆おとなの歯科検診(歯周病検診)・プレママ歯科検診

- ・妊婦の方
- ・その他希望する方(対象年齢以外の方も受診可能)

※昨年受診した方はご遠慮ください

▶内容=歯科診察(むし歯・歯周病)、染め出し、ブラッシング指導

▶募集人数=各20人(要予約)

▶持ち物=母子健康手帳(妊婦の方のみ)、健康手帳(持っている方)

▶費用=無料(歯ブラシのプレゼントあり)

日程	会場
7/15(土)	保健文化センター
10/6(金)	大網白里アリーナ
12/19(火)	保健文化センター
3/10(土)	保健文化センター

▶受付時間=13時15分～14時15分

▶対象

- ・昭和21・31・41・51・61年度、平成9年度生まれの方



献血



※8月下旬より順次、参加証を送付します

▼申込締切 9月1日(金)必着

▼参加費 無料(昼食付)

申・問(公財) ちば県民保健 予防財団大会事務局

〒261-0002

千葉県美浜区新港32-14

☎043(246)0350

FAX 043(246)8640

皆さんのご協力をお願いします。

▼日時 6月18日(日)10時～11時45分、13時～16時

▼会場 ショッピングセンター「アマリイ」

▼持ち物 献血カード(持っている方)、運転免許証など身分証明できるもの

栄養士だより

シニア世代の簡単クッキング(男性料理教室) 参加者募集

料理をしたことのない男性が一人暮らしを余儀なくされたり、単身赴任をしなければならなくなった時に、まず困るのは毎日の食事です。

自分の食事を自分で作れるようになることは、自らの健康に気を配り、元気に暮らしていくことにつながります。

料理初心者の方もお気軽にご参加ください。

▶日時=6月29日(木)9時30分～13時

▶会場=中央公民館調理室

▶対象=40歳以上の男性の方



▶募集人数=20人

▶持ち物=エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具

▶メニュー=梅じごはん、鶏肉と夏野菜の煮込み、水菜のごまマヨかけ、フルーツ杏仁

▶申込締切=6月22日(木)

▶参加費=300円