

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)	20日(水)13時～	H30.1月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	22日(金)13時～	H28.11月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	29日(金)13時～	H27.12月生まれ
3歳児健診	(保)	18日(月)13時～	H26.12月生まれ
すくすく広場	(保)	11日(月)・25日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(保)	1日(金)10時30分～11時30分	
	(農)	19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)	1日(金)・13日(水)	13時20分～14時
水痘		4日(月)	
四種混合		8日(金)・25日(月)	
日本脳炎		6日(水)・19日(火)	
予備日(予約制)		15日(金)・27日(水) ※完全予約制です。 電話で申込みください。	

不活化ポリオ、B型肝炎は予約制で実施します。希望する方は問い合わせください。

(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、封書で通知をしています。
 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。

保健



問い合わせは
 健康増進課
 健康増進班
 ☎0475
 (72)8321

親子のふれあいあそび

親子のふれあいが人間関係の土台を作ります。子どもが初めて接する人は親です。親子のふれあいで親を信頼し、安心感を得て、他者との交流ができるようになります。親子のふれあいと言っても、乳幼児は言葉での意思疎通は難しいので、遊びを通して親子のふれあいを大切にしましょう。

◆親子のふれあいあそびのポイント
 ・親も楽しむ
 子どもが楽しく過ごすのはもちろん、一緒に遊ぶ親も心から楽しんでいないと子どもに伝わりません。忙しい生活の中ですが、子どもと遊ぶ時間

「こころ」からだを育てよう

「こころ」からだを育てよう。親子のふれあいは、親子の信頼関係が深まることとつながり合っている。2歳児は、人まねをしたり、指先が上手に使えるようになります。「こころ遊び」で親子のやりとりを楽しみましょう。3歳児になると、「こころ遊び」が進化し、子どもが役を演じるようになります。お父さんやお母さん、兄弟、友達などそれぞれの関係性を理解して、ストーリーを作ります。この進化した「こころ遊び」を親子ですることで、集団生活での社会性を学ぶ第一歩となります。



◆テレビやDVDを観る一方
 一方的な情報で終わらない。健康増進課で実施している親子の健康づくり講演会では、親子のふれあいあそびを実際に体験できる良い機会となります。詳細は、1面をご覧ください。



インフルエンザ

◆蚊の発生を防ぎ、蚊に刺されないようにしよう
 日本脳炎、ジカ熱、デング熱は蚊がウイルスを媒介する感染症です。感染症を防ぐためには、蚊の発生を防ぎ、蚊に刺されないようにしましょう。蚊の発生を防ぐ方法として、水たまりを作らないように、水たまりを植木鉢の受け皿、つまった側溝、つまった雨どい、バケツ、空き缶や空ペットボトル、古タイヤなど。蚊の幼虫(ボウフラ)は、少量の水でも生息します。蚊に刺されない方法として、蚊の多い場所(ヤブ、草むらなど)に行くときには、白など薄い色の長袖シャツ・長ズボンを着用するなど、肌の露出を避けましょう。蚊は濃い色を好みます。また、適宜虫よけスプレー、蚊取り線香などを使用しましょう。

献血

皆さんのご協力をお願いします。

- 日時 6月17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ミライ
- 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

6月は食育月間です

「食育」は、生涯にわたって健全な食生活を実践していくための食の教育です。健康な心と体を作るため、食事についての正しい知識を持ち、バランスの良い食事選びができるように気を付けましょう。

コンビニやスーパーなどでお弁当やお惣菜を選ぶ際のポイントをご紹介します。

まずは主食+主菜+副菜を組み合わせ、自分の体に合う料理を選びましょう。

◆メタボタイプは…

- 油を控える(唐揚げよりも照り焼きに。菓子パンよりもおにぎりがおすすめ)
- 食物繊維をとる(海藻サラダ、味付けめかぶ)

◆コレステロール値が高いタイプは…

- 肉より魚や大豆(焼き魚弁当、ツナと野菜のサンドイッチ、豆腐サラダ)
- 食物繊維をとる(主食はクリーム、チーズ系の麺よりそば、雑穀米に。おかずは野菜の多いものを)

◆血糖値の高いタイプは…

- 丼やパスタなど単品メニューにしない(品数の多い弁当に)
- 添付の調味料や漬物は残す
- 麺とご飯のような組み合わせにしない

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

おとなのフッ素塗布スタート!!

～6月4日から10日は「歯と口の健康週間」～

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」となっています。ぜひこの機会にお口の健康に取り組んでみませんか。

歯周病にかかると歯の根が歯ぐきから露出する場合があります。歯の根は柔らかい組織でできているため、むし歯を併発してしまふことがあります。

また、妊娠期はお口の中の環境が変化し、むし歯や歯周病のリスクが高くなります。

市では毎年、集団歯科検診を実施していますが、今年度からは希望する方にフッ素塗布を実施します。歯磨き粉よりも高濃度のフッ素を歯に塗布することによって、むし歯を予防することができます。大人のむし歯予防として、フッ素塗布を試してみませんか。

市での検診は予約制ですので、希望する方は健康増進課まで申込みください。

◆おとなの歯科検診(歯周病検診)・プレマ歯科検診

- ▶日時=7月17日(火)、10月12日(金)、12月10日(月)、3月16日(土) 13時15分～14時15分
- ▶会場=保健文化センター
- ▶対象=昭和22・32・42・52・62年度、平成9年度生まれの方、妊婦の方、その他希望者
- ※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、フッ素塗布(希望者)
- ▶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)、健康ポイント手帳(12月の日程まではスタンプを押すことができます)
- ▶参加費=無料 (歯ブラシのプレゼントあり)