

3月の保健行事

3月の当番医

3月13日	宗盛医院	854-1111	4月3日	豊田レディスクリニック	855-1913
3月20日	片山医院	854-0252	4月10日	おかだ眼科	855-6633
3月27日	梶山医院	854-2771	電話番号、特に局番をよく確かめておかけください。		

行 事	月日等	場 所	時 間	内 容
健 康 相 談	16日(水)	城之堀老人集会所	13:30~15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿を行います。母子健康手帳の交付等も行っています。
	4月6日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
すくすくクラブ (育児相談)	14日(月)	西公民館 (4月から第1月曜日)	10:00~11:30	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。西公民館と中央ふれあい館では、助産師によるおっぱい相談や産後相談にも応じています。
	4月4日(月)		13:30~15:00	
	28日(月)	町民会館	10:00~11:30	
	4月6日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
離乳食教室	28日(月)	町民会館	13:00~14:00	試食を通して栄養士が具体的にアドバイスをします。ご希望の方は直接会場へお越しください。
乳 児 健 診	8日(火)	中央ふれあい館	受付時間 13:00~13:45	平成16年10月1日から平成17年1月31日生まれの乳児が対象となります。個別通知あり。
	11日(金)	西公民館		
マスカットキッズ	11日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	双子・三つ子ちゃんの集いです。3月はみんなでお団子作りをします。
	4月8日(金)			
スマイルキッズ	25日(金)	中央地域健康センター	11:00~15:00	春うらら会
ポ リ オ	4月7日(木)	西部地域健康センター	受付時間 13:15~14:00 実施時間 13:30~14:00	生後3~90か月未満の乳幼児が対象です。経口接種になりますので、投与前後の食事は控えましょう。春・秋2回接種です。(春に1回目を受ける人は秋に2回目を受けます。)
	4月8日(金)	町民会館		
	4月26日(火)			
ツベルクリン検査	15日(火)	町民会館	受付時間 13:15~14:00 実施時間 13:30~14:00	「結核予防法」の改正に伴い、BCG予防接種日程を追加しました。平成17年3月までに4歳になる乳幼児で、BCG未接種の方はぜひ受けてください。
ツベルクリン判定 B C G	17日(木)			
ニコニコ教室 (生活習慣病予防教育)	10日(木)	町民会館	13:30~15:00	食事療法について ~まとめ~

トーク&楽器演奏のひととき開催のお知らせ

身体に障害をお持ちの方々による「あんずの家」の楽器演奏会です。

あんずの家

福山市にある身体障害者通所授産施設で音楽活動・さをり織などの授産活動をされています。とりわけ、音楽活動では障害の程度が違う方々が、それぞれに合った楽器を選び、「一人ひとりのできること」を大切に、人の心に響くものとしての音楽を授産製品として、お届けされています。皆さまそろってお越しください。

と き 3月23日(水)
開 場 午後1時
開 演 午後1時半
と ころ 町民会館集会所
主 催 熊野町身体障害者福祉協会
後 援 熊野町・熊野町教育委員会・熊野町社会福祉協議会
問 合 せ 先 中富ヒロ子
854-1049 (福祉課)



夜ちゃんと眠れていますか？



眠りは、脳や神経の疲れを取り去つてくれるものです。体の疲れは横になり休息すれば回復しますが、脳は横になるだけでは休まりません。休息中も、脳は体のメンテナンス作業のために働いているのです。

しかし、脳も働きづめでは疲れてしまいます。その疲れた脳を休ませる唯一の手段が睡眠（とくに深い眠り）です。私たちの健康のカギを握る自律神経や内分泌系、免疫機構のコントロールセンターは大脳の生命中枢にあり、この生命中枢機能を睡眠でリフレッシュしない限り、本当の疲労回復にはつながりません。

「寝すぎ」「寝だめ」はかえって逆効果

睡眠時間は長すぎても逆効果です。たくさん寝たのに、体がだるく感じた経験はありませんか。これは余分な眠りが多すぎるため。深く眠れるのは入眠後6〜7時間の間で、その後は長く眠るほど睡眠は浅くなつていきます。体は寝ていても大脳は起きているため、逆に寝疲れてしまうのです。

睡眠は人それぞれ。自分にあつた睡眠時間を見つけてみましょう。

眠りのホルモンを整え質のよい睡眠を

私たちが眠気を感じたり、目がさえたりするのは、脳内ホルモンの働きによるもので、その分泌量は日光の量で変化します。光の刺激

が強いときは、眠りを誘うメラトニンが抑えられ、心身の働きを活発にするドーパミンなどの分泌が多くなります。

暗い所で眠り、目覚めたら、日光を浴びる。この昼と夜の区別が明確なメリハリのある生活こそ、自然で質のいい睡眠を得る基本になります。

短い昼寝で午後の眠気をやりすぎず

生体リズムのメリハリが悪くなると、夕方、眠気に襲われやすくなります。しかし、夕方にととうとしてしまうと、夜、熟睡するために必要な適度な疲労や睡眠物質が使われてしまい、夜、眠れなくなってしまうのです。また、長い昼寝はかえってぼんやりのもとです。昼寝をするなら20〜30分の短い昼寝でリフレッシュしましょう。（健康課）

子育て支援センター インセル通信



子どもを持つ保護者の方を支える場です。育児相談や、親子の遊びなどを通して、楽しく育児ができるように応援しています。お気軽にお越しください。

3月行事予定

実施日	開始時間	行事（講師・敬称略）
18日（金）	9:30	わくわくキッズ 【2歳以上の子どもとその保護者対象】
25日（金）	10:30	親子の関わり懇談会（福田宏子）

パステルルーム

『パステルルーム』は地域での活動拠点としてご利用いただけます。育児相談や、家庭で楽しめる遊びの紹介などを行っています。

日にち	開始時間	場所
17日（木）	9:30	中央ふれあい館

- ・毎週木曜日は予約による個別相談の日です。子育て支援センター内での遊びはありません。
- ・行事はいずれも午前11時半に終了予定です。
- ・3か月以下のお子様は、午前中の行事への参加はご遠慮ください。（個別相談には応じます。）

子ども服の交換会のおしらせ

「きれいなんだけど、小さくなって着られないわ。」なんて子ども服はありませんか？ そんな服をみんなで持ち寄って交換しましょう。持って帰るだけでもいいですよ！
とき 3月30日（水） 11:00～11:30
ところ 子育て支援センター

上記以外の日程で『おひさまルーム』を開催しています。親子のふれあい遊びや絵本の読み聞かせなど、楽しい遊びの紹介をしています。

子育て支援センター・ファミリーサポートセンター
TEL 8 2 0 - 5 5 0 2 FAX 8 2 0 - 5 5 0 4（いずれも共通番号です）
開設日時（ 年末年始、祝日を除く ）月～金曜日 9:00～17:00 子育て相談 要予約 月～金曜 13:00～17:00