

# 11月の保健行事

## 11月の当番医

11月3日	酒井耳鼻科医院	TEL855-2629	11月24日	片山医院	TEL854-0252
11月10日	宗盛医院	TEL854-1111	12月1日	梶山医院	TEL854-2771
11月17日	豊田医院	TEL854-2181	☆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	6日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操を行います。母子健康手帳の交付等を行います。
	11日(月)	西公民館		
	13日(水)	新宮老人集会所	13:30~15:00	
	18日(月)	西部地域健康センター		
	20日(水)	城之堀老人集会所	10:00~11:30	
	27日(水)	中央地域健康センター		
すくすくクラブ	12月2日(月)	東公民館	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。
	6日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
	11日(月)	西公民館	10:00~11:30	
	18日(月)	西部地域健康センター		
	25日(月)	中央地域健康センター	13:00~15:00	
12月2日(月)	東公民館	13:30~15:00		
乳 児 健 診	12日(火)	西公民館	〈受付時間〉 13:00~13:45	平成14年6月1日生まれから9月30日生まれまでが対象となります。個別通知有。
	15日(金)	中央ふれあい館		
ニコニコ教室	14日(木)	町民会館	13:30~15:00	肥満と糖尿病予防教室です。食生活を振り返ります。今晚のおかずを考えましょう。
マスカットキッズ	8日(金)		10:00~11:30	双子、三つ子ちゃんの集いの場です。いっぱい楽しきましょう！
子供の歯の相談	11日(月)	西公民館	13:30~15:00	乳幼児からのお口の手入れについて相談に応じます。
離乳食教室	25日(月)	中央地域健康センター	13:00~14:00	参加希望の方は、直接会場へお越しください。
こころの相談	7日(木)		13:30~15:00	さまざまな心の悩みに専門医が相談に応じます。要予約。 (海田分室TEL822-5111または健康課TEL855-1755)
マザークラス	1日(金)	西公民館	13:30~16:00	妊婦さんと家族の方が対象。各回、直接会場へお越しください。
	6日(水)		10:00~13:00	
	10日(日)		10:00~12:30	
	14日(木)		13:30~16:00	

## 保健師だより

**朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをつくりましょう**

みなさんは毎朝決まった時間に朝ごはんを食べていますか？最近では、幼児期から20歳代の若い世代までの朝食欠食者も多く、社会的な問題となつていきます。この朝食を抜く一因には、夜型の生活が関係しています。夜更かしをすると朝なかなか起きられず、起きてても食欲がないまま、朝食が食べられないのです。

しかし、朝ごはんを抜くと、昼食までエネルギーがからっぽの状態のまま、むりやり体や脳を働かせている状態になり、体がだるくなったり、頭がぼーっとしたりします。しかも、空腹感がイライラを募らせたり、集中力を失わせません。

朝食をしっかり摂って正しい食生活と生活習慣を身につけましょう

ごはんを食べると、胃が活動を開始し、体温が上がります。体や脳に刺激が伝わります。すると、体がシャーンと目覚めて全身に力が行きわたり、活発に活動できるようになります。ここでも、朝食がいかに大切かが伺えます。そのために、できるだけ「早寝、早起き」の習慣を身につけ、「起きる、寝る、食べる、遊ぶ」という一日の生活リズムのメリハリをつけるようにしましょう。

また、食事時間を決めることは、生活リズムをつけるための大きな柱です。家族全体のことも考え合わせて、わが家の食事時間を決めてみましょう。



(健康課 TEL 855-1755)