

保健行事

問健康課 ☎ 820 - 5 6 3 7

当番医

3月13日(日) はまもと皮膚科 ☎ 855-2662 3月27日(日) 大瀬戸内科 ☎ 854-8585
 3月20日(日) 児玉クリニック ☎ 855-4700 4月3日(日) 藤田小児科医院 ☎ 854-0707
 ※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。
 ※急な当番医の変更があった場合は、記載と異なることがありますのでご了承ください。

行事	実施日	場所	時間	内容
元気アップ教室	10日(木)	西公民館	13:30~15:30	『ノルディック・ウォーキング体験』 講師:もみじ鍼灸整骨院 院長 岡田一彦 先生 定30人 申3月4日(金)までに健康課へ
乳児健康診査	11日(金)	東部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	☎H27年9月1日~H27年12月31日 生まれの乳児。対象者には個別通知を行います。転入等で通知が届かない場合は健康課にお問い合わせください。
	24日(木)	西部地域健康センター		
すくすくクラブ (育児相談)	15日(火)	町民会館	10:00~11:30	保健師等による体重・身長測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 ☎2カ月頃~未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	22日(火)	西部地域健康センター		
	4月1日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
健康相談	16日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血圧測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの方はご持参ください(予約不要)。
	28日(月)	東部地域健康センター		
	4月6日(水)	中央ふれあい館		
離乳食教室	17日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~14:30	管理栄養士による離乳食の準備や進め方のお話、調理実演。保護者のみ試食あり。個別相談もできます(予約不要)。 ☎4カ月頃~7カ月頃の乳児の保護者
両親学級	27日(日)	中央地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~12:00	沐浴実習、お父さんの妊婦体験、最近の子育て事情など。ご家族どなたでもご参加ください(予約不要)。 ☎母子健康手帳、動きやすい服でお越しください。
のびのびの親 子の教室	29日(火)	西部地域健康センター	(受付時間) 10:15~10:30 (実施時間) 10:30~11:30	「入園にむけて簡単お弁当作りのコツ」をテーマに食事のお話・試食をします。個別相談もできます。 ☎1歳6カ月頃~未就園の幼児と保護者 申3月28日(月)までに健康課へ

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。



毎日、快適に眠れていますか 睡眠・休養はこの健康に大切です

私たちの日々の生活は、食事や運動とともによい休養がとれて深く関わっています。中でも質のよい睡眠がこころから健康を支えてくれているのです。

生活習慣と睡眠の関係

- 睡眠が上手にとれると、からだのメンテナンスができ、次のような良いことがあります。
- ・免疫力が保たれ、病気になりにくい。
- ・食欲のコントロールの働きが良好となり、食べ過ぎる傾向を防ぐ(肥満や糖尿病を予防)。
- ・緊張状態が緩和されて、リラックスできる(高血圧予防)など。
- ・心地よい睡眠をとることでスッキリとした実感を得ることが出来ます。

よい睡眠のための工夫

- ① 適度の運動を心がける。
- ② 朝食はしっかりと夕食は腹八分目に。
- ③ 睡眠時間にこだわりすぎず、自分にあった睡眠時間を知り規則的に。
- ④ 起きたら、日光を浴びるなどで体内時計を整える。
- ⑤ 就寝前はアルコールやカフェインの摂取を避ける。
- ⑥ 昼寝は20分程度にして、午後3時以降の昼寝はしない。
- ⑦ 快適な睡眠環境を整える(明るさ・室温・湿度・寝具)。



世代や年齢によって快適な睡眠のポイントは異なります。

3月は自殺対策強化月間です
町立図書館に『こころの健康』をテーマとしたパンフレットや書籍、掲示物を3月末まで展示しています。

睡眠に関することやストレスケアなど自分に合った内容やヒントが見つかると思います。ぜひご覧ください。
(健康課)

みんなでこころの健康づくり
眠れないことの苦しみを一人で抱えず、睡眠障害を感じたら早めに専門家(医師・看護師・保健師など)に相談することが大切です。また、あなたの家族やあなたを周りの人の不調に気づいたら『最近、眠れてる?』と声をかけてみましょう。睡眠不足から「不眠症」や「うつ」を早い段階で予防することにもつながります。

くまの俳壇

広島俳句協会会長
木村 里風子 選

今月の俳壇賞

家計簿の余白一行初日記
中川 佳代子
【講評】
早朝の初詣から慶賀の客、夕方から就寝までの仕事などを書き込んだ初日記は充実した日を記している。余白一行が実感。

入選作品

- 冬の日の窓辺で開く新聞紙
ふるさとの峡に溢るる初日かな
収穫の孫の掛声晩白柚
祝著並べ孫待つお正月
ひとときは真顔となれる初詣
子等遊ぶ声の遠かり春隣
息白し背なより大きランドセル
- 林 世紀雄
進藤 隼美
住吉 孝子
俵千 恵子
浜岡 麻美
大杉 徳子
仕切 晴治

初心者歓迎 俳句を大募集

広報くまのでは皆さんからの俳句を大募集しています。初心者歓迎。どなたでもどうぞ(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、3月18日(金)までに総務課必着でお願いします。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。なお、俳句の応募作品について添削を希望される場合は、82円切手を同封もしくは持参してください。また、メール(パソコンメールのみ)での応募の人は、タイトルに「添削希望」を追記してください。添削原稿を返送します。

今回募集の俳句は広報くまの平成5月号に掲載予定です。
 ☎〒731-4292 熊野町中溝一丁目1番1号 総務課
 課法制情報グループ (joho@town.kumano.hiroshima.jp)
 ☎820-5601

ゼロの日運動

「10・20・30の0のつく日」は家族でテレビゲーム・スマホを控え、くまどく及び家族のだんらんを通して家族の絆を深めましょう。