

保健行事

子育て・健康推進課 ☎ 820-5637

当番医

9月11日(日) 梶山医院 ☎ 854-2771 10月2日(日) 児玉クリニック ☎ 855-4700
 9月18日(日) 高橋整形外科クリニック ☎ 854-2222 10月9日(日) 藤田小児科医院 ☎ 854-0707
 9月25日(日) はまもと皮膚科 ☎ 855-2662

☆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
すくすくクラブ (育児相談)	14日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	体重・身長測定、保健師などによる母乳やミルク、離乳食や幼児食の相談、産後相談、育児相談、発達相談など。友達づくりに気軽に利用ください(予約不要)。 ☎ 2カ月ごろ～未就学の乳幼児と保護者 ☎ 母子健康手帳
	20日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	27日(火)	西部地域健康センター		
1歳6カ月児健診	10月7日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	☎ 町内に住所を有するH26年11月1日～H27年2月28日生まれの幼児。 対象者には個別通知を行います。転入などで通知が届かない場合は子育て・健康推進課に問い合わせください。
	21日(水)	くまのみらい交流館	(受付時間) 13:00~13:30	
健康相談	26日(月)	東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人は持参ください(予約不要)。
	10月5日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
のびのび教室	27日(火)	西部地域健康センター	10:30~11:30	親子でできる体操、生活リズムや食事についてのお話なども行います。お気軽に参加ください。(予約不要) 講師:健康運動指導士 三宅 玲子氏 ☎ 1歳6カ月頃～未就園の幼児と保護者
両親学級	10月2日(日)	中央地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00	沐浴実習・最近の子育て事情・大きなお腹を体験してみよう。 ☎ 母子健康手帳、動きやすい服装でお越しください
			(受付時間) 10:00~12:00	

※住民健診のため、次の行事はお休みします。健康相談: 9/7(水)・9/21(水)



町立図書館では9月末まで発達障害に関する本を集めて「発達障害ってなんだろう?」コーナーを設けています。ぜひ、お越しください。

とき	9月16日(金) 14:00~15:00 9月28日(水) 10:00~11:00
ところ	町立図書館 (対面朗読室)
予約など	予約不要。 無料

また、次の日時に相談を受けられます。お気軽にご相談ください。

発達障害福祉月間について

毎年9月は、発達障害福祉月間です。

発達障害とは、広汎性発達障害(自閉症など)、学習障害、注意欠陥多動性障害など、脳機能の発達に関係する障害です。発達障害のある子どもは、他人との関係づくりやコミュニケーションなどがとても苦手ですが、優れた能力が発揮されている場合もあり、周りから見るとアンバランスな様子が見られることがあります。理解されにくい障害です。

発達障害の人たちが個々の能力を伸ばし、社会の中で自立していくためには、子どものうちからの「気づき」と「適切なサポート」、そして、発達障害に対する私たち一人ひとりの理解が必要不可欠です。

町立図書館では9月末まで発達障害に関する本を集めて「発達障害ってなんだろう?」コーナーを設けています。ぜひ、お越しください。

けんこう通信

気づいていきますか?子どものメンタルの変調について

★知ることははじめよう
 うつ病は気分が落ち込み、何に対しても興味を失い、活力が低下する病気です。脳の神経伝達物質の機能が低下した状態と考えられ、ストレスや性格、行動のくせが相互に関連して起こることもあり、誰でもかかる可能性があります。思春期までの子どもでも、うつ状態になることも少なくないことが最近の調査で明らかになっていきます。

★子どもの行動にはこころの問題が隠れていることが少なくありません
 こどもは自分の感情を言葉で表現することに限界があるため、周囲の大人たちはこどもの行動に注目しがちですがこどもたちもさまざまな内面的問題に悩んでいるのです。

★こどものうつつのサイン
 ○身体の不調(頭痛・腹痛・不眠・食欲不振など)
 ○悲しそうな表情、悲しい気分
 ○イライラ感が強くなる
 ○長引く自責の念
 ○自傷行為
 ○落ち着きがなくなる
 ○攻撃的・反社会的行動、暴力

○薬物乱用
 ○不登校、引きこもり 等
 ※大人のうつ状態ではあまりみられない症状もあります。
 ※広島県立総合精神保健福祉センターのホームページからリーフレットをダウンロードできます。

★まず、ゆっくり話を聞いてみましょう
 ○こどもの話を最後までゆっくり聞いてみましょう。こどもがどんな体験をしているのか、心から聞いてみてください。
 ○間違っていると感じていても、すぐに否定や批判をしないようにしましょう。こどもは「わかってもらえない」と感じ、伝えることをあきらめてしまうことがあります。
 ○話をしてくれたことそのものを大切に受け止めてみましょう。
 ★専門機関に相談してみよう
 しっかりと休養をとることが必要な場合もあります。こどもの休養の取り方について家庭や学校で連携を取るために、専門機関への相談が有効です。家庭や学校の環境調整で、こどもが元気になることも多いのですが、場合によっては大人のうつ病などと同様に内服薬による治療など専門的な治療が必要となる場合があります。

分類	窓口	電話番号
相談機関	子育て・健康推進課(熊野町役場)	820-5637
	西部保健所(広島支所)(広島県)	513-5521
電話相談	24時間子どもSOSダイヤル(通話料無料)	0120-0-78310
	こころの電話	892-9090
	こどもなんでもダイヤル	255-1181
	いのちの電話	221-4343
	よりそいホットライン	0120-279-338

★どこに相談すればいいの?
 こどもも大人も「自分が守られてる」という安心感と「ひとり頑張らなくてもいい」と感じられるサポートをお互いもてるよう、ひとりで抱え込まず、身近な人の支えも必要です。

す。家族だけで問題を抱え込んだり、そのままにしてしまうと問題が重症化したり長期化する可能性があります。うつ病が疑われたら、早めに専門医療機関受診も有効ですが、相談機関を利用することも大切です。

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

朝顔の種色分けの印付く

【講評】
 相当という位に朝顔の愛好者を想像させる。恐らく毎年種を取ることにこだわりがあるのでは。印を付けるは実感。

入選作品

畦道の草に混ざりて夏あざみ
 秋立つや室戸岬は波ばかり
 不揃ひのトマト添えけり独りの餉
 梅雨晴れの朝日に眩し稲田かな
 鎮もれる下鴨の森暮の春
 手毬花藍色となり終はりけり
 被災地に主なき家夏の月
 暮れ方に声高くなる河鹿かな
 手術時を待つばかりなり梅雨晴間
 寄り添へる如き雲あり夏の月
 風鈴の鳴って暑さを払ひけり

友岡 厚子
 中川佳代子
 新田 竹美
 浜岡 麻美
 津田 玲子
 住吉 孝子
 林 世紀雄
 進藤 隼美
 大杉 徳子
 中村 竜哉
 俵 千恵子

初心者歓迎 俳句を大募集

広報くま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、9月16日(金)までに商工観光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11月号に掲載予定です。
 ☎ 〒731-4292 熊野町中溝一丁目1番1号 商工観光課 (kanko@town.kumano.hiroshima.jp) ☎ 820-5602

ゼロの日運動

0のつく(10・20・30)日は家族でテレビゲーム・スマホを控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して家族の絆を深めましょう。