

保健行事

子育て・健康推進課 ☎820-5637

当番医

7月16日(日) 児玉クリニック ☎855-4700 7月30日(日) 大瀬戸内科 ☎854-8585
 7月23日(日) 藤田小児科医院 ☎854-0707 8月6日(日) 倉田医院 ☎854-7050

※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
母親学級	11日(火)	西部地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00	【栄養編】妊娠中の体重管理のポイント・妊娠中から産後の食事・おすすめメニューの試食 ☎妊婦(妊娠週数に関係なく参加できます) ☎母子健康手帳
	8月1日(火)		(実施時間) 10:00~11:45	【生活編】妊娠中の過ごし方・マタニティーストレッチ・母乳のお話・先輩ママとの交流・子育て支援センターの見学 ☎妊婦(妊娠週数に関係なく参加できます) ☎母子健康手帳 ※動きやすい服でお越しください。
すくすくクラブ(育児相談)	12日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	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、産前産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください。 ☎妊婦、0カ月~未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	18日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	25日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
	8月4日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
歯っぴー教室	8月9日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	歯みがきのコツなどを歯科衛生士がお話します。 ☎歯ブラシ(お子さんが普段使っているもの) ☎9カ月頃~1歳6カ月頃の乳幼児の保護者 保健師・作業療法士・心理職等が子どもの発達などの相談に応じます。 ☎H24年4月2日~H25年4月1日生 ☎子育て・健康推進課(※定員になり次第受付終了)
	13日(木)	熊野町子育て支援センター(西部地域健康センター内)	10:30~11:00	
5歳児相談【要予約】	14日(金)	町民会館	予約した方に別途お知らせします	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。
	28日(金)			
健康相談	19日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	子どもも大人も喜ぶ健康レシピの紹介と試食。すくすくクラブと合わせてご参加ください。 ☎1歳6カ月~未就園の幼児と保護者 「フットケア~糖尿病の合併症から足を守ろう~」自分でできるフットケアを体験してみましょう。講師:済生会広島病院 糖尿病療養士(看護師) ☎子育て健康推進課
	24日(月)	東部地域健康センター		
	8月2日(水)	中央ふれあい館		
のびのび親子教室	25日(火)	西部地域健康センター	10:30~11:30	子どもも大人も喜ぶ健康レシピの紹介と試食。すくすくクラブと合わせてご参加ください。 ☎1歳6カ月~未就園の幼児と保護者 「フットケア~糖尿病の合併症から足を守ろう~」自分でできるフットケアを体験してみましょう。講師:済生会広島病院 糖尿病療養士(看護師) ☎子育て健康推進課
けんこう華齢教室【要予約】	26日(水)	町民会館	13:30~15:30	栄養士による離乳食準備やおすすめ方のお話、調理実演。保護者のみ試食あり。個別相談もできます。 ☎4カ月頃~7カ月頃の乳児の保護者 さまざまなお話、不安や悩みなどの相談に精神科医が応じます。 ☎子育て・健康推進課 西部保健所広島支所保健課 ☎513-5521
離乳食教室	27日(木)	町民会館	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00	対象者には個人通知を行います。転入などで通知が届かない場合は子育て・健康推進課にお問い合わせください。 ☎町内に住所を有する乳児(H29年3月1日~H29年4月30日生)
こころの相談【要予約】	8月3日(木)	町民会館	13:30~15:00	双子、三つ子の教室。「夏休み親子クッキング」一緒にお話しましょう。 ☎子育て・健康推進課(8/4まで)
乳児健診	8月7日(月)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	
マスカットキッズ【要予約】	8月8日(火)	町民会館	11:00~13:30	

※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。



熱中症に負けるな！ けんこうの家、夏を元気に

もうすぐ夏休み。暑い季節を元気に過ごすために、みんなで熱中症予防を心がけましょう。

早ね早おきをしましょう

生活リズムがみだれると、体調をくずしやすくなります。学校が休みでも、早めにおきて、昼間は元気に活動をして、夜はしっかりと寝るなど、1日の予定にあわせてリズムよくすごしましょう。

水分をとって 朝ごはんを食べましょう

ねむっている間には、たくさん汗をかいています。朝起きたらまずコップ1杯の水をとり、朝ごはんを食べ、活動するための水分と栄養をとりましょう。出かける前、家に帰った時、お風呂上がり、ねむる前にも、こまめに水分をとりましょう。

天気と自分の体調を知ろう

熱中症は、気温が高い・湿度が高い・風が弱い日にとくに注意が必要です。テレビや新聞、ラジオなどで天気予報を毎日チェックして、出かける時は帽子・水筒の準備、涼しい服を選ぶようにしましょう。体調がよくないと思ったら、無理をしないで、ゆっくり休みましょう。

＊おやつについて＊

おやつは幼少期の心とからだの成長に欠かせないお楽しみです。しかし食べすぎると、ごはんが食べられない、おなかが痛いなど、リズムがみだれます。お楽しみに『時間』と『量』を決めることが大切です。①おやつと次の食事までの間を、2時間以上空ける ②食べる量を決める

【おすすめおやつ】

□おにぎり・ロールパン・ホットケーキ・マカロニきな

粉など(食事の一部になる)
 □牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品(カルシウム)
 □季節の果物・ふかしいも

【とりすぎ注意のおやつ】

□スナック菓子(塩分)
 □チョコレート・あめ
 □アイスクリーム
 □菓子パン・ドーナツ
 □ジュース・炭酸飲料・乳酸菌飲料

(油や砂糖が多く入っている・歯を溶かしやすいお菓子など)

おやつのとりに方に注意しましょう！

おやつを過剰にとりすぎてしまうことで、むし歯や生活習慣病の原因になる可能性があります。

ご家族みんなの健やかな健康のためにも、『時間』と『量』を考えて、おやつをとるようにしましょう。(子育て・健康推進課)



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

逆上がり子の空くるつと初燕

友岡厚子

【講評】

初燕、春に渡来し日本の空をひるがえる姿は鮮やかである。逆上がりの子が鉄棒でくるつと廻った、自分より空が、この感覚は新鮮。

入選作品

剥落の蔵の赤土蔦若葉
 水口の音涼しき棚田かな
 頂上へわらびつみつき昼下がり
 園児らの描く鱗の鯉のぼり
 鯉のぼり郷里の空にはためけり
 水仙に笑顔集まる昼下がり
 藤棚に花粉まみれの蜂のゐて
 菖蒲湯の香に幼なき日夢に出づ
 真夜中の目覚めし部屋は雪明り
 鶯の鳴き声を聞き文を書く

南村マサ子
 中川佳代子
 新藤竹美
 進藤孝子
 住吉恵子
 俵千恵子
 原千和子
 大杉徳子
 林世紀
 浜岡麻美

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募集しています。初心者歓迎。(俳句のルールを守ったもので、1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載のうえ、7月14日(金)までに地域振興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円切手を同封または持参してください。また、メール(パソコンメールのみ)での応募の方は、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9月号に掲載予定です。
 問合せ先は広報くまの2丁目1番1号 地域振興課
 ☎731-4292 熊野町中溝 2丁目1番1号 ☎820-5602 (kanako@town.kumano.lg.jp)

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。