

5月の保健行事

5月の当番医

5月15日 倉田医院 TEL854-7050

6月5日 酒井耳鼻科医院 TEL855-2629

5月22日 平田眼科医院 TEL854-8880

5月29日 宗盛医院 TEL854-1111

☆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	11日(水)	新宮老人集会所	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。
	6月8日(水)			
	16日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
	18日(水)	城之堀老人集会所	13:30~15:00	
	23日(月)	東公民館	13:30~15:00	
	6月1日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
すくすくクラブ (育 児 相 談)	17日(火)	西部地域健康センター	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。 ♪各会場で助産師によるおっぱい相談・産後相談も受け付けています。
			13:30~15:00	
	19日(木)	東公民館	13:30~15:00	
	23日(月)	町民会館	10:00~11:30	
	6月1日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
	6月6日(月)	西公民館	10:00~11:30	
13:30~15:00				
ニコニコ教室	12日(木)	町民会館	13:30~15:00	生活習慣病予防のための教室。 1日の食事のとり方について学びます。
	6月9日(木)			
離乳食教室	17日(火)	西部地域健康センター	13:00~14:00	離乳食をできるだけスムーズにすめられるように栄養士が具体的にアドバイスします。直接会場へお越しください。
マスカットキッズ	20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。 みなさんでお話しましょう♪ 5月はフリートークと外遊びです。
	6月10日(金)			
3 歳 児 健 診	10日(火)	西公民館	受付時間 13:00~13:45	平成14年1月1日~平成14年4月30日生まれの幼児が対象です。 (個人通知あり) ♪歯科相談がありますので、いつも使っているハブラシをご持参ください。
	13日(金)	町民会館		
こころの相談	19日(木)	西部地域健康センター	13:30~15:00	様々なこころの問題、不安や悩みに専門医が相談に応じます。 要予約：予約先 健康課 TEL855-1755 海田分室 TEL822-5115

広報「くまの」等の町からの配布物はできるだけ早く配布してください。

広報「くまの」などの町からの配布物は、自治会をとおして、毎月各ご家庭に届けられています。これらの配布物には、月始めからの情報が多く掲載されており、その中には締め切りがあるものもあります。

自治会の配布物の取り扱いの係にあたっている方は、広報誌等の配布物が届いたら、できるだけ早く担当地区のご家庭に配布していただきますようご協力をお願いします。



今回は、少しずつ変わってきている
子育てについてのお話です。

抱きぐせって
どうなの？

「抱きぐせがつくから、泣いてもだっこしちゃだめよ。」と言われる方もいます。しかし抱きぐせといっても1歳を過ぎるころにはジツとしているのも嫌がるようになるのであまり心配しなくても大丈夫です。抱っこし続けるのは体力的にも大変ですが、赤ちゃんの要求に応えてあげること



頼関係ができていきます。「長い目でみると子どもを抱っこできるのは本当に短い期間。しっかりと抱っこして、赤ちゃんが安心できる環境をつくってあげて」とお話しています。

離乳食はどのくらい？

最近、赤ちゃんのアトピー性皮膚炎が増えています。その原因の一つとして、離乳食として様々なたんぱく質を摂るのが少し早すぎたり、量が多すぎることがひとつの原因かもしれません。5か月の赤ちゃんの場合、その時点では食物アレルギーがはつきりしない場合でも、やがて食物アレルギーがはつきりしてくることがあります。



す。離乳食はあまり急がないように、消化器官の活動がしっかりとしてからゆっくりスタートしてとお話しています。

おやつはどのくらい？

子どもは胃が小さく、1回で食べる量も少ないために次の食事までにお腹が空いてしまいます。その間では食事をとることをおやつ（補食）といいます。おやつには4回目の食事の意味があり、「おやつ＝甘いもの」ではないのです。「家では甘いものはあげないように気をつけているんだけど、外出するとなついつい食べちゃう…」というお話をお母さんから聞くことがあります。おやつは食事の代わりにな



るのでおむすびや果物などでもよいでしょう。子どもは甘い味やしっかりとした味が大好きです。おやつを一緒に選ぶ時、できれば甘さのことやからだのこと、大切な栄養素の1つであることを考えながら選んでみてください。

今どきの子育てといいますが、「粗食の良さ」「手作りの良さ」など昔ながらの良さもたくさんあります。いろんな世代の人から声をかけてもらい、応援してもらいながら地域の中で子育てができたらいですね。すくすくクラブ（育児相談）や離乳食教室を各地域で行っています。母と子のみならず、おばあちゃん等ご家族でもご利用ください。

（健康課）