

保健行事

子育て・健康推進課 ☎ 820 - 5 6 3 7

当番医

1月15日(日) 児玉クリニック ☎ 855-4700	1月29日(日) 大瀬戸内科 ☎ 854-8585
1月22日(日) 藤田小児科医院 ☎ 854-0707	2月5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
すくすくクラブ (育児相談)	11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、幼児食の相談、産後の体調の相談、育児相談、発達相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 ☎2カ月頃~未就学の乳幼児とその保護者 ☎母子健康手帳
	17日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	24日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
	2月3日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	2月8日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
母親学級	12日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:45	【歯・運動編】妊娠中の歯のケア・子どものむし歯予防・マタニティストレッチ(予約不要) ☎妊婦(妊娠週数に関係なく参加できます) ☎母子健康手帳、普段使用の歯ブラシ、動きやすい服装でお越しください。 【栄養編】体重のお話、妊娠中から産後の食事、おすすめメニューの試食(予約不要)☎母子健康手帳
	2月7日(火)			
健康相談	12日(木)	町民体育館	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)。
	18日(水)	西部地域健康センター		
	23日(月)	東部地域健康センター		
	2月1日(水)	中央ふれあい館		
1歳6カ月児健診	13日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	☎町内に住所を有するH27年3月1日~H27年6月30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。
	26日(木)	くまの・みらい交流館		
住民健診	19日(木)~20日(金)	町民会館	(受付時間) ※決定通知書でお知らせしている時間にご来場ください。	申し込みをされた人には、健診日と受付時間を記入した決定通知書と問診票を送付します(検診項目により、用紙が異なります)。 内容をご確認のうえ、「各検診の注意事項」を必ずお読みください。当日は、問診票に必要事項をご記入のうえ、ご持参ください。 ※健診料金は健診会場でお支払いいただけます。健診料金をご持参ください。 ※健診料金が無料になる証明書は健診会場で提出していただけます。事前にご準備ください。(後日の支払い・証明書などの提出はできません)
のびのび親子教室	24日(火)	西部地域健康センター	10:30~11:30	生活リズムや食事についてのお話、試食などを行います。予約不要。今回のテーマは「だし」についてです。
マスカットキッズ (多胎児教室)	25日(水)	町民会館	10:00~11:30	ふたご・みつごの会です。皆さんでお話しましょう。
乳児健診	2月10日(金)	東部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	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・健康推進課に問い合わせください。 ☎町内に住所を有する乳児(H28年9月1日~H28年10月31日生)

※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。

お医者さんへの
かかり方を見直しましょう

社会の高齢化や医療技術の進歩、生活習慣病などの慢性疾患の増加など、さまざまな理由で医療費は増え続けています。医療費の節約のためにお医者さんのかかり方を見直してみましよう。

薬をもらいすぎているませんか？
「薬をたくさんもらわないと不安」という人がいますが、薬は正しく服用しなければ効果が得られないばかりか、症状が悪化することもあります。お医者さんの診断と処方方を信頼してください。

気になることは
しっかり確認しましょう。
「診断が不安」、「症状がよくならなくて気になってしまふ」、そんなときには、お医者さんを変えるより、気になることをしっかり聞いて納得がいく治療を受けることが大切です。同じ病気でむやみに複数の医療機関にかかることはやめましよう。

☎ 820 - 5604
☎ 住民課 保険年金グループ



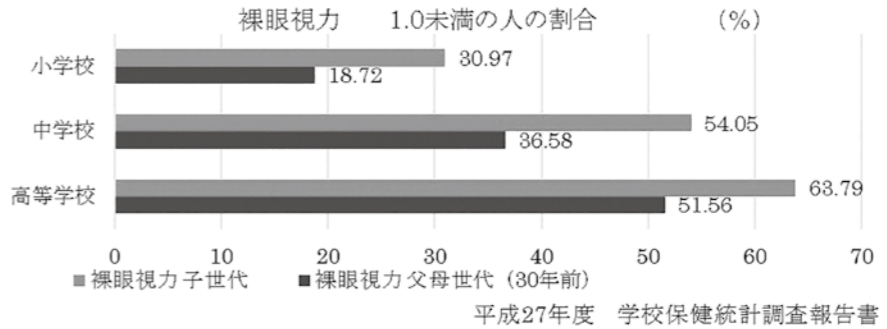
目を大切にしていますか

寒い季節、室内で過ごす時間が自然と長くなり、テレビ・スマートフォン・ゲームなどのメディアを使用する時間が増え、目が疲れていませんか？今月は子どもの視力について考えてみましょう。

近年の視力低下について
平成27年度学校保健統計によると裸眼視力が1.0未満の人は高等学校・中学校・小学校ともに増加傾向にあり、小学校では過去最高という結果が公表されました。

下のグラフからは進級するにつれて裸眼視力1.0未満の割合が増加していることが分かります。また今から30年前の子ども達(今の父母世代)と比較しても大幅に増加していることも分かります。

要因には遺伝的なものや、疾患による視力低下など、重なる影響する場合がありますが、テレビ・ゲーム機などの長時間利用により、近くを見る時間が大幅に増え、目のピント調節をする筋力に負担がかかり視力低下が生じていることも考えられます。



子ども達だけではなく、全世代で気をつけたいことです。

目に優しい生活を考えよう
①目と画面の距離をとろう
パソコンのモニターでは50cm

以上、テレビ画面は2~3mの距離が理想です。
②テレビやゲームなどは時間を決めよう
パソコン作業は1時間に1回、10分程度の休憩、ゲームは30分以上続けたら5分間は遠くを眺めるなど目を休ませる必要があると言われています。集中すると時間を忘れてしまいがちです。事前に「〇時に休憩をする」など決めておくのも良いでしょう。
③睡眠で目を休めよう
睡眠不足は目にはもちろん、脳や身体全体にも負担をかけます。日中の疲れをとるためにもしっかりと睡眠をとらましよう。
④バランスよく食べよう
視力維持や疲れ目に良い食材としてかぼちゃ・にんじん・ブルーベリー・りんごなどがあります。バランスよい食事を心がけましよう。
『0の日運動』のすすめ
熊野町では、0のつく日(10、20、30日)は、テレビ、ゲーム、スマートフォンを控え、家族の絆を深めるための「0の日運動」が広がっています。
この機会に目に優しい生活について我が家なりの工夫や過ごし方を考えてみてください。
(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

良寛のひらかな真似る夜長かな

進藤 隼美

【講評】

習字好きな人がひらかなを書くだけだと平凡、良寛のひらかなだから意義がある。書、漢詩、和歌にすぐれた良寛である。

入選作品

せせらぎを目を閉じて聞く小春かな
茶の花や子供の声の遠ざかる
奥まりて石の間に石露の花
錦秋の古き宿の湯浴みにけり
菊薫るやすらぎの里筆工房
満開の小菊携へ墓参かな
大浴場窓の露拭きもみぢ狩り
霜除けのビニール張りて十一月
入れかはり朝に鳥来る花みずき
墨の香の匂ふ小部屋に初春の書

南村 マサ子
中川 佳代子
友岡 厚子
林吉孝 雄子
住岡 孝子
浜岡 麻美
新田 竹美
中村 竜哉
大杉 徳子

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、連絡先を記載のうえ、1月20日(金)までに商工観光課必着をお願いします。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3月号に掲載予定です。
☎ 820 - 5602
☎ 熊野町中溝一丁目1番1号 商工観光課 (kanko@town.kumano Hiroshima.jp)