

# 保健行事

子育て・健康推進課 ☎820-5637

## 当番医

1月14日(日) はまもと皮ふ科 ☎855-2662      1月21日(日) 児玉クリニック ☎855-4700  
 1月28日(日) 藤田小児科医院 ☎854-0707      2月4日(日) 大瀬戸内科 ☎854-8584

※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。

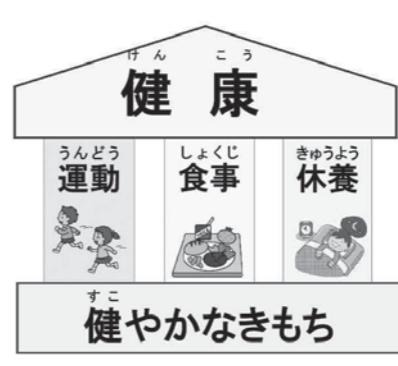
行事	実施日	場所	時間	内容
モグモグ教室	12日(金)	西部地域健康センター	10:30~11:00	離乳食の終わりから幼児食のお話。(予約不要) ☎9カ月~1歳6カ月頃の乳幼児と保護者
すくすくクラブ (育児相談)	16日(火)	町民会館	10:00~11:30	お子さんの身体測定、保健師などによる母乳・ミルク・離乳食・幼児食の相談、産後相談、育児相談、発達相談など。友達作りに気軽にご利用ください。(予約不要)
	23日(火)	西部地域健康センター		☎妊婦、0カ月~未就学の子どもとその保護者 ☎母子健康手帳
	2月2日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	生活習慣病予防・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ご持参ください。(予約不要)
健康相談	17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人はご持参ください。(予約不要)
	22日(月)	東部地域健康センター		
1歳6か月児健診	19日(金)	町民会館	(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・健康推進課にお問い合わせください。
	31日(水)			☎町内に住所を有する幼児(H28年3月1日~H28年6月30日生)
住民健診	24日(水) 25日(木)	町民会館		申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ています(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。 *決定通知書でお知らせしている受付時間にご来場ください。 ※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。)
マスカットキッズ (多胎児教室)	30日(火)	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5日(月)	町民会館	(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・健康推進課にお問い合わせください。 ☎町内に住所を有する乳児(H29年9月1日~H29年10月31日生)
母親学級	2月6日(火)	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	<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

※広報「くまの」では、町民の皆さんの自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・休養はこころの健康に大切です

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の健康を支えてくれているのです。



### 健康

#### 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、食べすぎの傾向を防ぐ(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。  
 なによりも、自分自身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できまます。

#### よい睡眠のための工夫

- ① 起きる時間・寝る時間を規則的に
- ② 起きたら日光を浴びるなどで体内時計を整える
- ③ 朝食をしっかり摂ることで(よく噛んで食べることで効果アップ)
- ④ 適度の運動を心がける。
- 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分程度までに、午後3時以降の昼寝はしない

#### ★短い昼寝のコツ

・完全に横にならず、明るい部屋でソファや椅子にもたれて寝る。  
 ・緑茶やコーヒーなどカフェインが入った物を飲んでから寝る。

⑦ 就寝時は部屋の明かりを落とす

#### ○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の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。睡眠不足からの「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。子育て・健康推進課でも毎月定例で健康相談を実施しています。

#### ○健康まつりに行くこう!

1月21日(日)の健康まつりでは、健康に関する体験や各種相談コーナー、食に関するイベントなどを開催します。ご家族・友人とお誘い合せのうえ、お越しください。

(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

川の音の高し湯宿の初岩魚

#### 【講評】

温泉に身を癒し、山の代表魚、岩魚とは。身心共にほぐれる一夜であったであろう。

#### 入選作品

紅葉降る古里に在り墓碑二つ  
 青空に映ゆ干柿の輝きぬ  
 鍋囲みふれあう家族あたたかし  
 杖だけを頼りに歩く濡落葉  
 仕事終へ見上ぐる空の後の月  
 高多き桜紅葉を掬ふ子等  
 晩秋や作る人なきみかん畑  
 七三に分けて澄まして七五三

新田 孝子  
 住吉 孝子  
 俵千恵子  
 大杉 厚子  
 友岡 厚子  
 進藤 厚子  
 濱岡 厚子  
 中川 佳代子

## 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、1月12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。  
 問 田中 731・4292 熊野町中溝二丁目1番1号 地域振興課  
 (kankko@town.kumano.lg.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。