

保健行事

子育て・健康推進課 ☎ 820 - 5 6 3 7

当番医

2月17日(日) 倉田医院 ☎ 854-7050 2月24日(日) 平田眼科医院 ☎ 854-8880
 3月3日(日) 酒井医院 ☎ 855-2629 3月10日(日) 宗盛医院 ☎ 854-1111
 ☆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)	13日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	保健師などによる体重・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(予約不要)。 ☎妊婦、0カ月~未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	19日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	26日(火)	くまの・こども夢プラザ		
	3月1日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
3歳児健診	15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。 ☎町内に住所を有する幼児(H27年8月1日~H27年11月30日生)
	27日(水)			
けんこう華齢教室 【要予約】	19日(火)	くまの・みらい交流館	13:30~15:30	▷テーマ「歯周病と生活習慣病との関わり」 ▷講師 久世祥二 歯科医師(くせ歯科医院) ☎健康手帳(お持ちでない人は会場でお配りします)
健康相談	20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持参ください。
	25日(月)	東部地域健康センター		
	3月6日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
離乳食教室	3月7日(木)	町民会館	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00	栄養士による離乳食準備やすすめ方のお話、調理実演。保護者のみ試食あり。個別相談もできます。 ☎4~7カ月頃の乳児の保護者
こころの相談会 【要予約】	3月7日(木)	町民会館	13:30~15:00	さまざまなこころの問題、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
子育て講演会	3月9日(土)	くまの・こども夢プラザ	13:30~14:30	▷テーマ「子どもの歯について」 ▷講師 廣瀬佐都子 歯科医師(とまと歯科クリニック)

※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。



受動喫煙の影響

子どもたちへの影響

たばこの煙には、主流煙と副流煙があります。主流煙は喫煙者が吸う煙で、副流煙はたばこの先から出る煙です。たばこを吸わない人でも、たばこを吸う人のそばにいれば、この副流煙を吸い込むことになりす。

【受動喫煙による病気】

大人の喫煙により、発達途中の子どものには様々な影響が起ります。たばこの煙の影響が最も出やすいのは、鼻、のど、気管・気管支などの空気の通り道になる部分、目や耳など煙にさらされる部分です。受動喫煙により、子どものアレルギー性鼻炎、気管支炎、喘息、肺機能の低下、中耳炎などのリスクが高くなる

【分煙について】

家庭での分煙の方法として、ペランダや玄関の外で喫

煙するということを耳にします。しかし、この方法では、サッシとレールの隙間やドアの隙間からたばこの煙が侵入します。空気清浄機を使っても、たばこの有害物質の9割以上は素通りすると言われて

います。また、たばこを吸った直後の息にはたばこの有害物質が残っていることも分かっています。そのため、乳幼児のいる家庭では禁煙することをお勧めします。

【煙のメリット】

男女ともに一番に感じる禁煙のメリットは、体力の回復です。その他のメリットとしては、

- ・イライラしなくなる
- ・血行が良くなり、顔・肌の色が明るくなる
- ・お肌の状態が改善し、化粧のノリもよくなる
- ・口臭が改善する
- ・公共施設や打合せの際にたばこを我慢しなくてすむ

・無駄な出費が減るなどがあります。
【禁煙にチャレンジ】
やめようと思ってもなかなか禁煙できないのは、ニコチンに強力な依存性があるからです。禁煙して体が「ニコチン切れ」になると、「イライラする」「集中できない」など、さまざまな離脱症状が現れます。しかし、ニコチンは禁煙して72時間後に体から抜け、辛い離脱症状も消えていきます。

また、最近では薬局で禁煙補助薬を購入することや、医療機関での「禁煙外来」を利用することもできます。離脱症状の辛さを医師等に相談することが出来ます。

自分の健康や大切な家族のために、禁煙に関心がある人はチャレンジしてみよう。



(子育て・健康推進課)

「体ごやせ♡」 パンパキンスープ



【材料】(4人分)
 ・かぼちゃ.....1/4個 (250g)
 ・たまねぎ.....1/2個 (100g)
 ・バター.....20g
 ・牛乳.....300ml
 ・こしょう.....少々
 ・水.....300ml
 ・固形コンソメ.....1個
 ・しょうゆ.....小さじ1/2

【作り方】
 1 炒める
 熱した鍋にバターと玉ねぎを入れて透き通るまで炒める(中火)。かぼちゃを入れて炒め、Aを入れてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
 2 ミキサーにかける
 かぼちゃに箸が通るほど柔らかくなったら火を止める。粗熱がとれたらミキサーにかけ、スープ状にする。
 3 仕上げ
 2を鍋に戻して火にかける(中火)。牛乳を入れてひと煮立ちしたらこしょうで味を整える。



【健康メモ】
 ♪バターで炒めることでコクが出ます。かぼちゃとたまねぎは炒めることで甘味が増し、さらに風味も豊かになるため、コンソメの使用量を減らすことができます。

(子育て・健康推進課)

ゼロの日運動

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