

保健行事

子育て・健康推進課 ☎820-5637

当番医

【日曜当番医 9:00~18:00】

5月12日(日) 児玉クリニック ☎855-4700 6月2日(日) 酒井医院 ☎855-2629
 5月19日(日) 藤田小児科医院 ☎854-0707 6月9日(日) 宗盛医院 ☎854-1111
 5月26日(日) 大瀬戸内科 ☎854-8585

※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
こころの相談 【要予約】	14日(火)	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
モグモグ教室	15日(水)	くまの・こども夢プラザ	10:30~11:30	離乳食の終わりから幼児食の話など(予約不要)。栄養がとれるおやつを試食もあります。 ☎9カ月頃~1歳6カ月頃の乳幼児と保護者
健康相談	15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。血压測定・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)。
	27日(月)	東部地域健康センター		
	6月5日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	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。
1歳6カ月児健診	17日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	☎町内に住所を有する1歳6カ月~1歳10カ月までの幼児(H29年7月1日~H29年10月31日生)
	22日(水)			
すくすくクラブ (育児相談)	21日(火)	町民会館	10:00~11:30	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(予約不要)。
	28日(火)	くまの・こども夢プラザ	10:00~11:30	☎妊婦、0カ月~未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	6月7日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
アルコール相談	27日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	日頃の飲酒習慣を振り返ってみませんか? 周りに「お酒を飲みすぎじゃないかな?」「気になる人がいる」など本人やご家族以外の方も気軽にご相談ください。専門のスタッフが飲酒習慣スクリーニングテストなどを準備してお待ちしています(予約不要)。
のびのび親子教室	28日(火)	くまの・こども夢プラザ	10:30~11:30	テーマ・朝ごはんを食べよう♪その①食育サポーターによる食体験コーナーや試食もあります。すくすくクラブと合わせてご参加ください(予約不要)。 ☎1歳6カ月頃~未就園の幼児と保護者 ~妊婦ごはんを食べながら~体重管理のポイント、妊娠中に気になる便秘・貧血・むくみ・つわり対策やとりたい栄養などがよくわかるレッスンです。 ☎母子健康手帳 ☎子育て・健康推進課 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(H31年1月1日~H31年2月28日生)
母親学級 【要予約】	6月4日(火)	くまの・こども夢プラザ	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:45	
乳児健診	6月10日(月)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	

※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。



食物アレルギーってなに?

食物(しょくもつ)アレルギーとは、食べたり、触ったり、吸い込んだりした食物に対して、体を守るはずの免疫システムが、過剰に反応して起きる有害な症状をいいます。

食物アレルギーには、年齢によって起こりやすい特徴的なタイプがあります。

鶏卵、牛乳、小麦はアレルギーを起こしやすい食物ですが、ほかにも様々な食物がアレルギーを起こします。

○どんな症状がありますか?
 ・皮膚のかゆみ、発赤、じんましん、湿疹などの皮膚症状
 ・腹痛や下痢などの消化器症状
 ・咳、ぜん息(ゼーゼー)や呼吸困難などの呼吸器症状
 ・ショック状態を伴う場合「アナフィラキシーショック」と呼び、迅速かつ適切な対応を行わないと、生命を脅かす可能性のある最も危険な状態です。

最近では、湿疹や乾燥によってバリア機能が低下した皮膚から、皮膚を通して反応し食物アレルギーを発症するという考えが提唱されています。

○食物アレルギーかもしれないと思ったら?
 食べたもので気になる症状があった時には、
 □どんなものを(何)
 □どのくらい食べて(量)
 □どのくらいたって(時間)
 □どんな様子だったか
 (症状、写真など)
 また、それがどのくらいでおさまったのか、必要な情報を整理して、きちんと医師に相談しましょう。「念のため」、「とりあえず」、など自己判断での除去食はやめましょう。

○食物アレルギーとスキンケアの関係
 最近では、湿疹や乾燥によってバリア機能が低下した皮膚から、皮膚を通して反応し食物アレルギーを発症するという考えが提唱されています。

食物アレルギーを予防するためには炎症の治療やスキンケアをきちんと行い、皮膚のバリア機能を改善させ

ることが非常に重要です。よくわかるアトピー性皮膚炎より抜粋

○食品表示を活用しよう
 加工食品のアレルギー表示には、限られたスペースの中で正しい情報を伝えるためのルールが設けられています。

表示する必要性が高いものとして、「表示が義務化されているもの」と、「可能な限り表示することが推奨されているもの」があります。

表示義務があるもの (特定原材料7品目)	卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに
表示が推奨されているもの (特定原材料に準ずるもの20品目)	あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご

よくわかるアトピー性皮膚炎より抜粋
 食物アレルギー対応ガイドブック
 (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
 閉店の知らせの貼られ冬終はる 友岡厚子
 【講評】
 冬が終わると春というのに閉店とは、春に開店が常と思われるのに、悲しい現実。

入選作品
 葉牡丹の背丈伸びゆく小学校
 花栗や小さくなりし母の背
 牡蠣の香の土産通りを車夫走る
 春雷に浅き眠りの夢断たれ
 春の気配ふんはり土の盛り上がる
 藪椿色紙に描きけふの讚
 梅かほる窓辺に立ちて朝の声
 たんぼほの綿毛にたくす願ひごと

進 浜 大 住 新 林 中 俵
 藤 岡 杉 吉 田 世 川 千
 津 麻 徳 孝 竹 紀 佳 恵
 美 美 子 子 美 雄 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、5月17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「俳句係」。なお、俳句の応募作品については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7月号に掲載予定です。
 ☎〒731-4292 熊野町中溝一丁目1番1号 地域振興課
 (kanako@town.kumano.hiroshima.jp) ☎820-5602

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。