

むし歯のない 3歳児



このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。
付き添いの保護者の方から、むし歯症口への取り組みなどをお聞きしました。



ちばこさきの
千葉心彩乃ちゃん
「朝晩の仕上げ磨きとおやつは牛乳だけにしています」



おおくさ ゆづき
大崎 結月くん
「夜はしっかり仕上げ磨きをしています。飲み物はお茶と牛乳を飲んでます」



かさい るき
葛西 琉希くん
「飲み物はお茶にしています」

一関保健所からのお知らせ

申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

◇フリースペースひだまり

家の外に出ることできないなどひきこもりで悩んでいる人が利用できます。
ご家族の情報交換・交流も行っています。希望する人は開催日前日までにお申し込みください。

- 日時…2月1日(月)、15日(月) 13:30~16:00
- 場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

◇血液検査、骨髄バンクドナー登録

一関保健所では、下記の血液検査や骨髄バンクドナー登録を行っています。

- 日時…2月9日(火)、23日(火)
 - ※ 骨髄バンクドナー登録は9:00~9:30
 - ※ 血液検査(H I Vなど)は11:00~12:00
- 場所…一関保健所(一関地区合同庁舎内)
- 血液検査の種類…▷H I V(エイズ)▷肝炎ウイルス▷性器クラミジア
- 検査料金…無料(事前に予約してください)



ちばこさきの
千葉 哲子さん
(長島字遠代田)

人権擁護委員に千葉さん

任期満了に伴い、千葉哲子さん(18区)が人権擁護委員として、法務大臣から委嘱を受けました。
任期は28年1月1日から3年間です。

脱！脳卒中宣言「私はあたらぬ」 キャンペーン実施中です。

岩手県の脳卒中による死亡は、全国と比較してもかなり高い状況にあり、平成22年の死亡統計では、男女ともに全国でワースト1位となっていました。

脳卒中には、脳梗塞・脳内出血・くも膜下出血があります。岩手県は全国に比べて男女ともに脳梗塞による死亡が多い状況です。
脳卒中の原因になっている症状をみると、種類により多少の違いはありますが、背景になっている症状は「高血圧」です。
一般的に、高血圧になるリスク(危険因子)は、①塩分②老化③肥満④たばこ⑤運動不足⑥遺伝といわれています。これらは毎日の食事のとり方や生活の仕方によって予防できます。

高血圧予防のためには

- ▽減塩に取り組み、バランスよく食べましょう。
地域の食生活改善推進員が減塩料理の普及や味噌汁などの塩分測定をしていますので、ご相談ください。
- ▽身体を動かしましょう。
まず歩くことから始め、今より1000歩増やしましょう。

▽禁煙に挑戦してみましょう。
たばこに含まれるニコチンなどは血管の動脈硬化を進めます。
▽お酒は適量に飲みましょう。
適量とは一日、日本酒1合またはビール中ビン1本程度、週に2日は休肝日としましょう。



味噌汁などの塩分濃度を測る塩分測定器

もしかして脳卒中?

- 脳卒中は治療の遅れが命に関わります。次の症状が出た場合、時刻を確認し、ただちに119番してください。
- 言葉が出てこない、ろれつが回らない
- 急に頭が激しく痛む
- 左右のどちらかの目が見えなくなる
- 顔半分や左右どちらかの手足の感覚がおかしい、動かない

「第2回健康づくりの集い」を開催します

「楽しみながら健康づくりに取り組もう～体を動かして健康寿命の延命を～」をテーマに、「第2回健康づくりの集い」を開催します。子どもから高齢者まで皆さんでぜひご参加ください。

- 日時…3月6日(日) ①9:00~12:00 ②13:30~15:30
- 場所…①町保健センター ②ホテル武蔵坊
- 内容

- ①【午前の部】
 - ▷ 歯科保健表彰式▷ おしゃべりコーナー▷ 健康チェックコーナー▷ 歯科相談コーナー▷ 肺機能チェックコーナー▷ 遊びのコーナー▷ 障がい者事業所応援コーナー▷ ヘルシーレストランなど
 - ②【午後の部】
 - ▷ 介護予防事業講演会
 - ・100歳体操事例発表(12区、21区)
 - ・講演と体操体験
住民自らが取り組む介護予防事業で効果を上げている高知市の事例を紹介します
 - ▷ 一関保健所コーナー▷ さくらの会紹介コーナー▷ 介護相談コーナー
- ※ 詳細については後日各世帯に配布されるチラシをご覧ください

▽ぐるぐる回るようなめまい、ふらふらして立てない・歩けない
▽意識がもうろうとする、反応がない
「脳卒中死亡率全国第1位」から脱却するため、県をはじめとして県南地域、町でも脳卒中予防対策を進めています。地域、職場、各家庭、隣近所でも声を掛け合い、脳卒中予防に努めましょう。

■献血にご協力ください
近年献血者の減少と先進医療の発達により、年間を通じて血液の確保が難しくなっています。輸血用血液の安全確保と安定供給を続けていくため、継続的なご協力をお願いします。
【全献血】
日時…2月4日(木)
9時30分~11時
場所…町保健センター



子育ての広場

☆親子でふれあい遊び☆
のびのびクラブやみんなの広場の活動の中で、親子で楽しむリトミック(音楽教育法)やふれあい遊びを取り入れました。
子どもたちは歌を通じて、大人と身体や顔をくっつけたり、ギューと抱きしめてもらう動作を喜び、親子で汗をかきながら楽しんでいました。



みんなの広場での様子

2月の予定

- ◎園開放日(園庭・園舎)
▽子育て支援センター
毎週月・水・金曜日
- ▽長島保育所 毎週水曜日
- ◎みんなの広場
お話会広場 5日(金)
- ◎のびのびクラブ
いちご狩り 17日(水)
- ※ 開催日が変更になりました
- ◎給食試食会 23日(火)
- ◎問い合わせ先
子育て支援センター
(平泉保育所内) ☎46-2767

寒い日が続くと、家の中で過ごす時間が増えてきませんか? そんな時には親子で一緒に触れ合って遊んでみましょう。最初はテレビの子ども番組やCDの音源に合わせて、一緒に身体を動かすことから始めてみましょう。身体と聴覚を育てることは、幼児の成長にとっても大切なことです。
また天気の良い日には、外気浴や散歩で冷たい空気にも触れたり、暖かい日ざしで季節ごとの遊びを体験させましょう。遊びの感覚を通して、子どもたちはそこから多くのことを学んでいきます。