

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、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。



佐藤 琥士 くん
「夜の仕上げ磨きをし、毎日フッ素を塗っています」



千葉 成珠 ちゃん
「朝・夜の仕上げ磨きをし、寝る前にタブレットを与えています」



千條 結月 ちゃん
「夜の仕上げ磨きをし、麦茶を飲ませています」



千葉 莓佳 ちゃん
「飲み物は麦茶・牛乳で、おやつは甘いものよりせんべいにしていきます」

健康な生活の基礎づくりを 応援します！母子保健事業

町では、子どもたちが健やかに育ち、いきいきと暮らせることを目指して、さまざまな世代を対象にした母子保健事業を実施しています。

【思春期】学校保健会共催事業

▽カルシウムアップ教室・ヘルスアップイベント(中学生)
町の栄養士と食生活改善推進員による健康な食生活についての講義と調理実習です。

▽思春期の性教育(中学生)
イベントでは健康クイズや食品の砂糖含有量の展示、ヘルシーおやつを試食などを行います。

▽ふれあい保育(中学生)
中学生が町内の幼稚園・保育所に出向き、園児たちと触れ合いながら「いのちの大切さ」について学びます。

▽生活習慣病予防講話(小学4年生)
保健師・栄養士が生活習慣病予防健診の事後指導を学校と一緒に進めています。
規則正しい生活やバランスのとれた食事について学びます。

【妊娠中・産後】

▽妊婦健康診査
元気な赤ちゃんが生まれるよう、定期健診(14回)と子宮頸がん検診を行います。

▽パパママ歯つびー健診
妊娠中から産後1年までのパパとママを対象にした歯科健診です。
▽こころには赤ちゃん訪問(乳児訪問)
生後2カ月ごろを目安に、保健師が自宅を訪問し、赤ちゃんの体重測定をしたり子育ての悩みに答えます。

【乳幼児期】

▽乳幼児健康診査
生後1カ月と3〜4カ月、6〜7カ月、12〜13カ月、1歳6カ月、2歳6カ月、3歳6カ月に健康診査を行います。

からの発育発達とあわせ、こころの成長についても確認し、子育ての困りごとなどの相談を行います。
▽離乳食教室
生後4カ月の赤ちゃんの保護者を対象にした教室です。離乳食の基本を学びます。保育士による赤ちゃん遊び、身体測定、保健師・栄養士による相談を行います。

▽ピピピ広場

生後1歳ごろまでの赤ちゃんの広場です。離乳食や子育てについての情報交換、ヨガやベビーマッサージなど月ごとにテーマを設けて実施します。

図書館職員による絵本の読み聞かせ(ブックスタート)、身体測定、赤ちゃんふれあい遊びを行います。

▽おひさま教室(乳幼児)
育ちの支援が必要なお子さんを対象にした療育教室です。発達を促す遊びを行いながら保護者と一緒にお子さんの育ちを応援します。

▽歯つびー噛むカム運動

「毎週月曜日は甘いものを食べたり飲んだりしない休日」毎週火曜日は噛むカムデー」とし、一口30回は噛むことをすすめるなど、各世代で歯の健康に取り組み運動として展開しています。

▽歯つびー噛むカム教室(年中・年長児)

保健師や歯科衛生士が幼稚園・保育所を訪問し、むし歯予防の寸劇や、歯磨き指導を行います。

▽食育指導(年中・年長児)
栄養士が幼稚園・保育所を訪問し、食事の大切さや食べ方、食材の選び方やマナー、行食食についてお話しします。

▽性教育(年中・年長児)
保健師が幼稚園・保育所を訪問



☆のびのびクラブ☆

本年度第1回目の「のびのびクラブ」を4月15日、町保健センターで開催しました。

会員19組子ども22人のほか、見学に来た1組が参加。最初に「はじめまして」と題して会員とスタッフの自己紹介をして交流を図りました。その後、身体測定と手形をとって来年の3月までにどれくらい成長するか見ることにしました。

4月のお誕生会をし、みんなでお祝いしてから、子育てサークル「かみふうせん」さんによる大型絵本の読み聞かせになると、元気に走りまわっていたお友だちも静かに座って、聞き入っていました。今月は、20日(火)町公民館で「サツマイモの苗植え&花瓶制作」を行います。

5月の予定

詳しくは、町子育て支援センターにお問い合わせください。

- ◎園開放日(園庭・園舎)
▽子育て支援センター 毎週月・金曜日
- ▽長島保育所 毎週水曜日
- ◎子どもの集い 8日(木)
- ◎おひさま教室③ 12日(月)
- ◎おひさま教室② 13日(火)
- ◎ピピピ広場 14日(水)
- ◎おひさま教室① 15日(木)
- ◎のびのびクラブ 20日(火)
- ◎おひさま教室③ 26日(月)
- ◎給食試食会 27日(火)
- ◎おひさま教室① 28日(水)
- ◎おひさま教室② 29日(木)



1年後にはどれくらい大きくなってかな?

詳しい活動内容・日程・場所については各施設または子育て支援センター(平泉保育所内 ☎46-12767)までお問い合わせください。

「がっちり！エクササイズ講座」受講生募集

青壮年期の生活習慣病予防や健康づくりを目的としたエクササイズ講座です。

奮ってご参加ください。

■日時…5月15日(木)、29日(木)

6月12日(木)、26日(木)

※時間はいずれも18:30~20:00

(受け付け18:00~)

※運動を始める前に、血圧測定など健康チェックを行います。

- 場所…保健センター
- 内容…エアロビクスエクササイズ
- 講師…フィットネスインストラクター 高橋理恵さん
- 対象…おおむね65歳未満の町民
- 募集人数…15人 (定員になり次第募集は終了します)
- 持ち物…ズック、タオル、飲み物
- 問い合わせ先…保健センター ☎46-5571



中学生を対象にしたカルシウムアップ教室での調理実習

し、紙芝居などを使って幼児期性教育のテーマである「いのちの大切さ」についてお話をします。自分が望まれて生まれてきた大切な存在であることを伝えていきます。

▽フッ化物を使用したむし歯予防
1歳以降に行われる歯科健診では、希望者にむし歯予防のためのフッ素塗布を行います。あわせて歯科医師や歯科衛生士がむし歯になりにくい食事や生活について指導します。

また年中児から小学6年生の希望者は、週1回、フッ素洗口を行っています。

このほか乳幼児期の母子保健事業とは別に、子育て支援センターがより楽しい子育てを応援するさまざまな事業を実施しています。健康な生活の基礎は、毎日の暮らしの中でつくられます。