



むし歯のない  
3歳児

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いたします。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。



ちば みすず  
千葉 未涼ちゃん

ジュースは飲まないようにしています



とりはた りくと  
鳥畑 陸人くん

夜の仕上げ磨きを丁寧にやっています



ちば けいか  
千葉 桂香ちゃん

飲みものはお茶にしています



くどう りつ  
工藤 李津くん

必ず1日2回歯磨きをしています



おのの 凛  
小野寺 凛ちゃん

牛乳が大好きで1日2回飲んでいきます



- 用意するもの
  - ▽毛糸(1針程度×2本)
  - ▽段ボール (タテ5枚×ヨコ8枚)
  - ▽画用紙、折り紙
- 作り方
  - ①うすいピンクの画用紙を2枚、まるく切り抜く。
  - ②青の画用紙で烏帽子、赤の画用紙で冠をつくる。



つるしびなを作ってみよう  
毛糸と画用紙だけでできる簡単なつるしびなの作り方を紹介いたします。

### 子育ての広場

#### Family Corner

子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

- ③①にそれぞれ雄びなと雌びなの顔を描いて額に②を貼る。
  - ④胴体を作る
    - ④色違いの毛糸を2種類用意し、タテ5枚、横8枚の段ボールに巻いてから抜き、真ん中を縛って両端の輪をハサミで切り、ポンポンの玉を作る。
  - ⑤③の顔と④の毛糸の胴体をセロテープでつなげる。
  - ⑥ピンクの画用紙を大きめの梅の形に切り、お花と雄びなと雌びなに穴をあけて、ひもを通して完成
- 3月の予定
- ◎【みんなの広場】【給食試食会】中止します。
  - ◎園開放(園庭・園舎)  
子育て支援センター、長島保育所で毎週行っている【園開放】は、休止とします。再開については広報や子育て支援センターだよりでお知らせします。
  - 問い合わせ先  
子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46-2767

一関保健所からののお知らせ ■申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

#### こころの健康相談(事前予約必要)

専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。  
■日時…3月3日(木) 13:30~15:30  
■場所…一関地区合同庁舎千厩分庁舎

#### フリースペースひだまり(事前予約必要)

ひきこもりで悩んでいる人などが利用できます。  
■日時…3月7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)

#### 骨髄バンクドナー登録、血液検査(事前予約必要)

■日時…3月9日(水)  
※骨髄バンクドナー登録 9:00~10:00  
※血液検査(HIVなど) 10:00~11:30  
■場所…一関保健所  
■血液検査の種類…▷HIV抗体検査  
▷梅毒抗体検査  
▷肝炎ウイルス検査  
▷クラミジア病原体検査(※尿検査)  
■検査料金…無料

## 健康♥ホットライン

☎保健センター ☎46-5571 e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

### 接種忘れはありませんか？ 麻しん風しん混合予防接種(MR)

麻しん風しん混合予防接種を定期接種できる対象者は表のとおりです。  
接種期限があるので受け忘れにご注意ください。なお、接種期限を過ぎると費用は自己負担となりますので、早めに接種しましょう。

#### ■麻しんとは

とても感染力が強く、空気を介して人から人へうつるため、手洗いやマスクだけでは予防ができません。また、感染すると肺炎や脳炎などを合併することがあります。

#### ■風しんとは

妊婦がかかることで、生まれてくる赤ちゃんの心臓や聴力などに影響が出ることもありま。幼児期に2回の予防接種を受けておくことが大切です。



表 麻しん風しん混合予防接種を定期接種できる対象者

MR	対象者	接種期限
第1期	生後12か月から生後24か月に至るまでの人	2歳の誕生日の前日まで
第2期	小学校就学前1年間(平成27年4月2日~平成28年4月1日生まれ)	令和4年3月31日(木)まで

■接種期限にご注意ください  
その他にも定期で接種できる予防接種には接種期限があります。母子手帳の予防接種欄を確認し、接種していないものがあれば早めの接種をお勧めします。

### 気づいてください「こころのサイン」

長期間ストレスが続くと、誰もが心の不調をきたす恐れがあります。そのような状態で、1人で悩み続け、医療や必要な支援を受けないまましていると、どんどん心理的な視野が狭くなり、「自殺以外に解決策はない」など、正しい判断ができなくなる人もいます。

■思い当たることはありませんか？

- ▽毎日の生活に充実感がない
- ▽これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ▽以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ▽自分が役に立つ人間だと思えない
- ▽わけもなく疲れた感じがする

これらの項目のうち、2つ以上にあてはまり、その状態が2週間以上続いている場合は、「うつ」の可能性があります。

■早めに相談しましょう  
「もしかしてうつかも」と思ったら、早めに家族や友人、かかりつけ医などに相談することが大切です。人に助けを求めたい場合は、

厚生労働省  
自殺対策相談先一覧



厚生労働省  
自殺対策相談先一覧

めることは、弱さではなく、ストレス対処法の一つです。  
町では、定期的に公認心理師によるこころの健康相談会も開催していますので、ご利用ください。

【次回の相談日】  
▽日時…3月16日(水)  
午前9時30分~正午  
▽場所…保健センター  
※事前予約制です。

■こまめにストレスを解消しましょう  
1日の疲れやストレスをその日に解消できるよう、読書や音楽を楽しむ、お風呂上りにストレッチをするなど、自分なりのリラクゼーション法をこまめに実践することも大切です。  
また、人との交流は、ストレスへの抵抗力を高めます。感染対策をとりながら、家族や友人との交流の機会をもちましょう。