



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。

夜の仕上げ磨きとデンタルフロスを使ってしっかり磨いています



てらさき ちえ 寺崎 千恵 ちゃん

### 一関保健所からのお知らせ

#### 骨髄バンクドナー登録、血液検査(事前予約必要)

- 日時…4月13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
- 検査料金…無料
- 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)
- 申し込み・問い合わせ先
  - 一関保健所保健課 ☎26-1415

## 健康♥ホットライン

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

### 春の体調不良を 予防しましょう



春になると「よく寝たのに眠くなる」「やる気が出ない」「頭痛がする」などの体調の変化はありませんか。

春は生活環境や人間関係の変化、朝夕と日中の気温差が大きくなります。それらの変化に対応しようと私たちの体にはストレスがかかります。その結果、体や心にさまざまな不調が出てきます。不調を防ぐためには、自律神経を整えること、ストレスを溜めないことが大切です。疲れを感じる場合は次の5点を意識しましょう。

#### ①生活リズムを整える

1日の周期は24時間ですが、人の体内時計は25時間とされています。24時間の周期に合わせて、「食事」と「光」で体内時計をリセットします。体内時計がずれると、時差ボケ状態となり、疲労が溜まるため、規則正しい生活を心がけましょう。

#### ②こまめに体を動かす

ストレッチや軽いウォーキングなど、身体が温まりスッキリしたと思えるくらいの運動強度で行うと、リラククス効果があります。運動時間は20〜30分程度を継続することが大切です。またテニスやハイキングなど、趣味を行うことで楽しく身体を動かしましょう。

#### ③湯船に浸かる

体を温めることで、筋肉の緊張がほぐれたり、全身の血流が良くなります。ぬるめのお湯に浸かることで、体の負担を少なくしリラククスすることができます。



#### ④衣類で温度調整をする

朝夕と日中の気温差が大きいこの時期は、羽織れるような上着やベストなどを着用すると、温度調節がしやすいです。体調不良が続く場合は、花粉症や病気が原因の可能性もあります。早めに病院を受診しましょう。



#### ⑤決まった時間に食べる

食事の時間を決めて食べることで、自律神経のバランスを保つことができます。特に朝食は寝ている間に下がった体温をあげ、体を目覚めさせる役割があります。

### 健康への取り組みを応援 健幸ポイント事業

町では、皆さんの健康管理や健康づくりの応援として「健幸ポイント事業」を実施します。各種検(健)診や教室、健康宣言に取り組むことで、ポイントが付与され、景品と交換できます。また、職場や病院などで受診した検(健)診も対象となります。

健幸ポイントカードは、検診意向確認書と共に保健推進員を通じて、各世帯に配布します。



#### 検診(健診)を受けましょう

町では、年間に実施する検診の申し込みを年度初めに一括で取りまとめられています。4月上旬〜中旬に各行政区の保健推進員を通じて各世帯に申込書を配布し、後日回収します。検診は、定期的に換気を行ったり、会場を土足の一方通行とするなど密を避ける取組みを行い感染症対策に努めながら実施します。また、年齢により無料で受けることができる検診がありますので、検診内容を確認して申し込んでください。

### 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。

#### 子育て支援センター活動紹介

##### 【みんなの広場】

食事や排せつ、睡眠などの生活に関する相談や子どもの年齢に合わせた遊びを行います。親同士やスタッフとの関わりの中で子育てに関する情報や悩みを共有し、理解を深める場にもなっています。



絵本の読み聞かせを親子で鑑賞

##### 【給食試食会】

保育所の給食を体験することで、子どもの年齢に合った食事の内容や調理方法を参考にできます。友だちの姿に刺激を受けて、箸の持ち方を確認したり、苦手なものに挑戦したりする子どもの姿が見られます。

##### 【園開放(園舎・園庭)】

- ▽子育て支援センター(平泉保育所内)
  - 午前9時〜午後4時
- ▽長島保育所園庭
  - 毎週水曜日
  - 午前9時半〜午前11時

※子育て支援センター、長島保育所の「園開放」は、新型コロナウイルス感染症対策のため休止しています。

##### ◎みんなの広場・給食試食会

本年度の活動は、5月から開始予定です。5月の活動内容は、広報「子育て支援」よりお知らせします。

##### ■問い合わせ先

子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46-2767

### 救急医療情報キットを配布しています

救急医療情報キットは、「氏名、住所、緊急連絡先、かかりつけ医、服薬内容など」の情報を専用の容器に入れ、冷蔵庫の中に保管し、緊急時に活用するものです。

町では、対象となる人に無償で配布していますので、ご活用ください。

また、すでにキットを持っている人で服薬内容などに変更がある場合は、情報を記載する用紙のみの配布も行いますので、保健センター窓口までお越しください。

- 対象者…①65歳以上の人
- ②65歳未満で障がいのある人や、健康に不安がある人

■注意事項…保管容器については、1世帯1個とします。世帯で対象者が複数いる場合は、情報を記載する用紙を人数配布します。

■申し込み先…保健センター ☎46-5571