

◇妊婦教室

とき	対象者	内容	持ってくる物
4月16日(金) 午前9時45分～ 正午	妊婦	妊娠・出産 について	筆記用具 母子手帳

※希望者は、1週間前までに電話で申し込んでください。

◇育児教室

とき	対象者	内容	持ってくる物
4月16日(金) 受付 午前9時40分 ～50分	子育て中の 母親	育児講話	母子手帳 筆記用具
5月14日(金) 受付 午前9時40分 ～50分		離乳食 実習	母子手帳 筆記用具 エプロン 三角巾

※原則的に育児講話と離乳食実習の2回コースです。
※子育てボランティアが子守ります。希望者は1週間前までに電話で申し込んでください。

◇ベビーサークル(事前の申し込みは不要です。)

赤ちゃんとお母さん集まれ! 気軽に話し合えるサークルです。

とき	対象者	持ってくる物
4月9日(金) 5月7日(金)開放日 午後1時30分～ 3時	乳児(1歳未満) とお母さん	必要なミルク、 オムツなど

※開放日は、スタッフ(保健師・助産師・保育士)が入らない日です。

◇健康相談・育児相談

とき	内容
4月2日(金)、4月21日(水) 5月6日(水)、5月19日(水) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	助産師による育児相談 ※要予約
毎週月・金曜日 午前9時～午後4時	保健師による健康相談 思春期の電話相談

※育児相談は事前に申込みが必要です。希望者は早めに電話で申し込んでください。

◇心の健康相談

保健師が心の健康相談に応じます。自分のこと家族のこと等、一人で抱え込まず気軽にご相談ください。

とき	場所
4月28日(水) 午後1時30分～3時30分	保健センター

※事前に予約が必要です。希望者は、電話で申し込んでください。

◇フッ素塗布

とき	対象児	場所
5月20日(水) 受付午後1時～午後4時	平成10年4月2日～ 平成13年4月1日生まれ	保健 センター

※対象者には個人通知をお送りします。申込みは不要です。
※4月1日以降に転入されたお子さんは、通知が届かない場合があります。その場合は、健康福祉課までご連絡ください。

保健

健康福祉課 ☎9132

保健センター ☎4584

予防接種

●受付時間=午後1時30分～2時30分
●場 所=保健センター

◇ポリオ生ワクチン

とき	対象児	接種方法
4月5日(月)	平成15年7月1日～9月30日生まれ	・経口投与(2回) ・6週間以上の間隔をあける。
4月6日(火)	平成15年10月1日～12月31日生まれ	・下痢をしている場合は受けることができない。

◇ツベルクリン反応検査とBCG接種

とき	対象児	接種方法
ツベルクリン 5月11日(火)	平成15年7月1日～	ツベルクリン反応検査を行い48時間後に判定をして、陰性の人(直径9mm以下)にBCG接種を行う。
判定及びBCG 5月13日(水)	9月30日生まれ	

該当児以外のお子さんで、まだ接種が済んでいない人は受けることができます。

健康相談・健康診査 ●場所=保健センター

◇乳幼児健康診査

健診	とき	対象児	受付時間
4か月	4月23日(金)	平成15年12月生まれ	午後 1時 ～ 2時
8か月	4月27日(火)	平成15年8月生まれ	
1歳6か月	4月26日(月)	平成14年9月生まれ	
3歳	4月19日(月)	平成13年3月生まれ	

※1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査は歯科検診がありますので、口の中はきれいにしてきてください。

◇12か月児健康相談

とき	対象児	内容
4月7日(水) 午後1時30分～2時30分	平成15年3月生まれ	身長・体重測定。発育チェック及び育児相談と栄養相談
5月12日(水) 午後1時30分～2時30分	平成15年4月生まれ	

◇栄養相談

お子さんの離乳食、幼児食の時から生活習慣改善に向けての食事など、専門の栄養士が相談に応じます。

とき	内容
4月12日(月)、5月21日(金) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	栄養士による個別栄養相談 ※要予約

※事前に申込みが必要です。希望者は電話で申し込んでください。

お子さんのむし歯を予防しましょう。

～平成16年度フッ素塗布の実施～

★ むし歯はどうしてできるのか。

私たちの歯の表面は、カルシウムとリンというミネラルからできています。からだのなかで最もかたい部分ですが、酸性にはたいへん弱く、すっぱい酸にであうと、このミネラルが溶け出してしまいます。

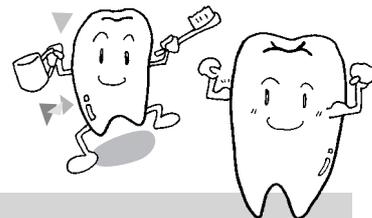
口の中のむし歯菌（ミュータンス菌）は、砂糖を酸にかえてしまいます。酸によって、歯の表面のミネラルが溶け出す状態が続くとむし歯になります。

口の中のだ液は、酸を中和し、歯の表面のミネラルを補う働きをしていますが、口の中が汚れて酸性が強い状態が続くと、だ液のはたらきが追いつかなくなり、歯に穴があいてむし歯になってしまうのです。

★ 予防が第一 乳幼児期のむし歯

「乳歯は永久歯に生え変わるから、むし歯予防の必要がない」というのは、大変な間違いです。乳歯がむし歯になると、永久歯の生え方にも影響がでてきます。また、乳歯は痛みなどの自覚症状が出にくいため、ほかの歯にもむし歯が広がりやすく重症化しやすくなります。

むし歯予防の基本は、正しい食生活とブラッシングです。歯のもっている防衛力を高める工夫や、歯を攻撃する酸のもとになる飲食物に注意することが大切です。特に、だらだらと長い時間、食べ物が口の中に入っているとむし歯になりやすくなるので、食事とおやつは時間を決めてとることが重要になります。また、それはだ液のはたらきをうながし、歯の防衛力を高めることにつながります。



★ フッ素の活用

フッ素は、歯の表面を強くし、酸に溶けにくい歯質をつくる効果があります。身近なフッ素の活用法として、フッ素を含む食品（海藻類やさくらえび等）を摂取したり、フッ素入りの歯みがき剤の使用、歯科医院にて定期的にフッ素を塗ってもらう等の方法があります。ただ、フッ素を塗れば完全にむし歯が予防できるというのは間違いです。正しい食生活とブラッシングを忘れずに。

★ むし歯予防事業の一環として、フッ素塗布を実施します。

平成16年度は、多くのお子さんに参加していただくため、昨年度と変更し、平日・年2回の実施になります。該当するお子さんは、ご参加ください。

- 日 時＝5月20日(木) 受付午後1時～4時まで
- 場 所＝保健センター
- 対 象＝平成10年4月2日～平成13年4月1日生まれのお子さん

対象のお子さんには、個人通知が届きます。予約は不要です。

※2回目は、10月21日(木)に予定しています。

▼問い合わせ先＝健康福祉課 保健衛生係
☎ 69132

食生活改善推進員養成講習会 参加者募集

私たちの健康と深い関係のある食生活、もう一度見直してみませんか？

町では29名の食生活改善推進員が、町民の健康の保持増進のため、健康づくり活動に励んでいます。

今年度、一緒に地域で活動する食生活改善推進員を募集しています。ぜひご応募ください。

▼対象者＝食生活に関心があり、地域での活動を希望する町内在住の女性で、講習会に2/3以上出席できる人

▼内容＝栄養の基礎知識及び生活習慣病、運動と休養、歯の健康など5月から12月までの9回コース（40時間）になります。

※詳しい日程は後日通知いたします。

▼場所＝保健センター

▼参加費＝講習テキスト（1,100円）、調理実習材料費（1回300円）

※視察研修に若干参加費がかかります。

▼申込み＝4月23日(金)までに電話又は直接健康福祉課窓口へ

▼申込み・問い合わせ先＝

健康福祉課 保健衛生係
☎ 69132