

子育て情報コーナー

わんぱる(だいばら児童館) ☎ 999-0321

時 午前9時～午後5時
3月の休館日…毎週水曜日

3月の主な予定

▼28日(木) 午前10時～午後1時=子育て相談(要予約、申込順)
(幼児向けイベント)

▼12日(火) 午前10時30分～=着地するねこ作り 親子15組(申込順)

(のびのびサロン)
▼14日(木) 午前10時30分～正午=身体測定、栄養相談、講話「手ばかり」
(小学生向けイベント)
▼チャレンジランニング(毎日、午後4時～)=わりばしマジックハンド
▼なかよしひろば(毎週土曜日、午後2時30分～)
・2日 キッカーボード
・9日 卓球
・16日 キッカーボード
・23日 風船パレ-



子育てひろば

3月の主な予定

| 名称 | やわた子育てひろば ☎998-7421 | はちじょう子育てひろば ☎997-8767 | ゆまにて子育てひろば ☎995-9222 | 楽習館子育てひろば ☎995-3035 | 駅前出張子育てひろば |
|-----------|---------------------|---------------------------|----------------------|---------------------|-------------|
| 場所 | 保健センター1階 | 八條公民館2階 ちびっこコミュニティールーム | ゆまにて2階和室 | やしお生涯楽習館2階 | 八潮メセナ・アネックス |
| 日時(祝日を除く) | 月・水・木 | 火～金 | 火～金 | 月・水・木・金 | 月 |
| 主な事業 | 午前10時～午後3時※1 | | | | |
| | 身体測定 | 21日(木) | 19日(火) | 27日(水) | 14日(木) |
| | 講習など | 14日(木) | 8日(金) | 13日(水) | 22日(金) |
| | | 午前11時～正午 | | | 午前10時～11時 |
| | 小物入れ製作 | 思い出しおり作り | おはなし会 | タッチケア※2 | |

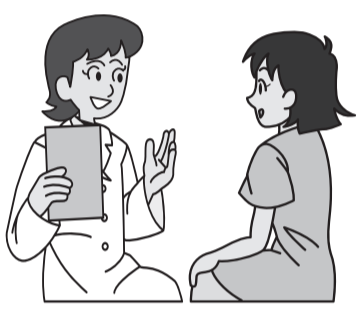
子育てひろばは、おおむね3歳未満の児童と保護者の「子育て親子」の交流の場です。
*各ひろばへ車でのご来場はできるだけご遠慮ください。駅前出張子育てひろばは駐輪場・駐車場がありません。
※1 11日(月)の駅前出張子育てひろばは:午前10時～午後1時
※2 タッチケア 園生後2カ月～ハイハイ前までのお子さん 定6組(申込順) 申3月6日(水)から楽習館子育てひろば窓口へ(電話申込不可)

保健センターからのお知らせ ☎ 995・3381～3

●女性の健康週間

3月1日(金)から8日(金)までは「女性の健康週間」です。
女性は、思春期、妊娠・出産期、更年期、老年期と生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心と体にさまざまな変化が生じます。
健康で明るく、充実した日々を過ごすためには、自分の体を知ることが大切です。この機会に自身の健康について考えてみましょう。

保健センターでは、健康相談を随時受け付けています。心身に不調を感じたら、お気軽にご相談ください。



●朝食を食べて、元気に過ごしましょう

朝食を毎日食べていますか。睡眠を優先して起きない、就寝が遅くなかなか起きられない、朝食を食べる習慣がないなどの理由で、朝食を食べない人が増えています。朝食を食べないと、仕事や勉強への影響が大きくなってしまいがちで、生活習慣を見直し、朝食を食べる習慣を身につけましょう。

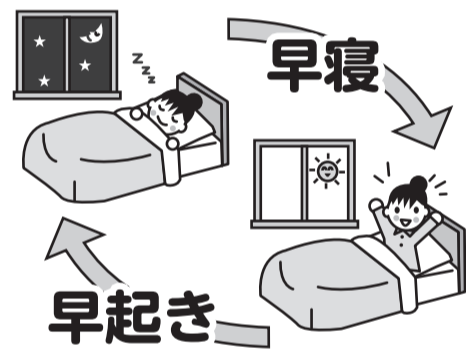
【朝食を食べるためには】

- ・夜更かしせず、30分早く寝て、30分早く起きるなど、朝食を食べる時間をつくりましょう。

●夕食は食べ過ぎないようにしよう

夕食は食べ過ぎないようにしよう。夜食は胃がもたれ、食欲がなくなるので避けましょう。夕食が遅くなる時は、軽い食事を心がけましょう。

朝食の準備に時間がかからないように、すぐに食べられるパンや果物を用意しましょう。
夕食を作る時は、朝食の分量も少し多めに作るなど、朝食の準備に時間がかからないように工夫しましょう。



●禁煙しよう、禁煙することに遅すぎるとはありません

喫煙は、肺がんや咽頭がんなど多くのがんのリスクを高めるだけでなく、たばこの有害物質が肺から全身に広がるため、体のあらゆる部位にさまざまな障がいを引き起こすといわれています。

また、たばこを吸わない人が、たばこの煙を吸われることを受動喫煙とい、空気中のたばこの煙は、たばこを吸わない人の健康にも悪影響を及ぼします。

●煙とい、空気中のたばこの煙は、たばこを吸わない人の健康にも悪影響を及ぼします。

禁煙対策やニコチン依存度の確認は、県ホームページ <http://www.pref.saitama.lg.jp/site/kisuentaisa/ku/kinen.html> をご覧ください。
たばこのリスクを取り除き、自分とまわりの人の健康を守りましょう。皆さんのご理解、ご協力をお願いします。



●各種検診教室などのお知らせ

- ①メタボ予防の料理教室
3月7日(木) 午前10時～午後1時30分
- ②市内在住で64歳以下の方(調理未経験者歓迎)
③自分にとって合った食事の量や栄養バランスなど、調理をしながら楽しく学びます。
- ④エプロン、三角巾 費500円(食材料費)
- ⑤おいしく食べよう栄養教室
3月15日(金) 午前10時～午後0時30分
- ⑥バランスの良い食事の講話や、簡単に栄養満点な食事を作ります。

●3月の健康教室

- ③お口の健康教室
3月22日(金) 午前9時30分～11時30分
内歯磨きの指導、むせることを軽減するための口腔体操・唾液腺マッサージなどを行います。



●3ヶ月の赤ちゃん

- ①乳幼児相談
3月6日(水) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
- ②パパ・ママ学級
3月10日(日) 午後1時～4時(予約制)
- ③離乳食(初期)教室
3月13日(水) 午前10時30分～正午(予約制)
- ④離乳食(後期)教室
3月14日(木) 午前10時30分～正午

⑤すこやか相談
3月21日(木) 午後1時30分～3時(予約制)
⑥プレマサロン
3月22日(金) 午後1時30分～3時(当日受付)

●最急の時は

- 八潮市立休日診療所(小児科・内科) ☎ 995・3383
日曜日、祝日、振替休日 午前10時～正午、午後2時～4時
- 八潮市立保健センター(公園側)
●草加市子ども急病夜間クリニック ☎ 954・6401
3月10日(日) 午後7時30分～10時30分
3月11日(月) 祝日、午後6時30分～10時30分
- 草加市立病院内
●0歳児～15歳の患者で内科系の症状(発熱、腹痛、おう吐など)
●草加市休日急患歯科診療所(歯科) ☎ 922・1156
日曜日、祝日 午前9時～正午

●草加市立保健センター内
●埼玉県救急医療情報センター ☎ 048・824・4199
緊急に医療機関の受診が必要な時に、診療できる病院を24時間体制でご案内します。

●草加市立保健センター

- ①～③共通
場保健センター
- ④⑤は市内在住で65歳以上の方 定20人(申込順)
- 申電話で健康増進課 ☎ 995・3381～3

●草加市立保健センター

- ①～⑥共通
場保健センター
- ②は電子申請または電話、③④⑤は電話で健康増進課 ☎ 995・3381～3

●草加市立保健センター内
●埼玉県救急医療情報センター ☎ 048・824・4199
緊急に医療機関の受診が必要な時に、診療できる病院を24時間体制でご案内します。

●小児救急電話相談 ☎ 80000(または、☎ 048・833・7911)
3月10日(日) 午後7時～翌午前9時
3月11日(月) 祝日、年末年始 午後7時～翌午前7時
3月12日(火) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月13日(水) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月14日(木) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月15日(金) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月16日(土) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月17日(日) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月18日(月) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月19日(火) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月20日(水) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月21日(木) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月22日(金) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月23日(土) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月24日(日) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月25日(月) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月26日(火) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月27日(水) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月28日(木) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月29日(金) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月30日(土) 祝日、午後6時30分～10時30分
3月31日(日) 祝日、午後6時30分～10時30分