

子育て情報コーナー



保健センターからのお知らせ

申問 ☎ 995・3381

市内在住で20歳～39歳の方
 内身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(貧血検査含む)、診察、骨密度測定(女性のみ)
 定60人(申込順)
 対特定健診を受診した方
 費用無料
 ①②③共通
 場保健センター
 申④⑤⑥は6月15日から⑦は7月3日まで、①③⑤⑦⑧は随時、電話で保健センターへ

くりにテーマに特定健診結果の見方と生活習慣病予防について講話します。

わんぱる(だいばら児童館) ☎999-0321

時午前9時～午後5時
 7月の休館日…毎週水曜日

▼なかよしひろば(毎週土曜日、午後2時30分～)各15人(申込順)
 ・4日 キッカーボード
 ・11日 卓球
 ・18日 キッカーボード
 ・25日 風船バレー
 ▼夏休みイベント(午後2時30分～)
 ※24日は保護者同伴で幼児も参加可
 ・24日(金) スライム作り
 ・28日(火) ピコピコと動くおもちゃ作り
 ・30日(木) 万華鏡作り
 (ほのぼのサロン)
 ▼23日(木) 午前11時～ ふれあいあそび、ママのおしゃべりタイム(保育士も一緒に参加します)

八潮市ファミリー・サポート・センター ☎997-4321

▼入会説明会(センターのしくみなどの説明)
 日7月7日(火) 午前10時～11時
 場エイトアリーナ多目的室
 対お子さんをお持ちで援助を希望する方、援助をしていただける方
 ▼講習会(お子さんを預かるための心構えなどのお話し)
 日7月14日(火) 午前10時～正午
 場エイトアリーナ多目的室

対援助をしていただける方
 *各申し込みは、開催日の3日前までにセンターへ
 *参加する際、おおむね生後1歳から就学前までのお子さんをお預かりします(要事前申し込み先着6人)
 *入会説明はセンター内でも随時開催します。詳しくは、センターへお問い合わせください。

子育てひろば

7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	月～木	火～金	火～金	月・水・木・金	金
身体測定	27日(月)	22日(水)	15日(水)	9日(木)	17日(金)
講習など	6日(月)	7日(火)	29日(水)	15日(水)	
主な事業	七夕飾り	ボールプール遊び	栄養相談	小麦粉ねんど遊び	子育て親子の交流の場としてご利用ください。

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。
 *駅前出張子育てひろばは、平成27年4月から金曜日に開催しています。
 *各ひろばへのご来場は公共交通機関をご利用ください。
 駅前出張子育てひろばは駐輪場・駐車場がありません。
 *駅前出張子育てひろばへご来場の際は、靴入れをお持ちください。
 *7月の休館日：はちじょう子育てひろば21日(火)

●熱中症にご注意

「熱中症」の半数は、屋内の日常生活の中で発生しています。今年は特に急激に暑くなり体が慣れていないので注意が必要です。室内外を問わず、日ごろから体調管理や環境の変化に気をつけ、「熱中症」の予防

●小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付開始

日6月12日(金)～7月31日(金)
 場草加保健所

対現在受給者証を持ち、引き続き治療が必要な20歳未満の方の保護者
 持申請書、医療意見書、生計中心者の所得税関係証明書など
 問草加保健所 ☎925・1551
 ●毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

食生活は、健康づくりの基本です。生活習慣病の予防には、主食、主菜、副菜で食事のバランスを取り、腹八分目や減塩を心がけましょう。

- ・1日3食食べよう
- ・野菜は1日350グラム(両手に山盛り1杯)食べよう
- ・塩分や糖分を抑えた食事をしよう
- ・よく噛んで食べよう
- ・間食や嗜好品は考えて食べよう
- ・8020運動(80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう)

食べ物を不自由なく噛んで食べるためには、自分の歯が最低20本は必要と言われています。歯を失う二大原因は、「虫歯」と「歯周病」です。いつまでも自分の歯を守るために自分に合った歯とお口のケアを習慣化し、かかりつけ医を持って定期的に検診を受けましょう。

各種検診・お知らせ

①骨粗しょう症検診
 日7月9日(木) 午前9時～午後2時30分
 対市内在住で20歳以上の女性の方
 内問診、骨密度測定
 定午前・午後各40人(申込順)
 費用無料

②食物アレルギー講座
 日7月10日(金) 午後2時～4時
 内食で治す食物アレルギー
 講師 西本創さん(さいたま市民医療センター小児科科長)
 定60人(申込順)
 費用無料

③胃がん・肺がん検診
 日7月12日(日)・13日(月) 午前8時30分～11時
 対市内在住の40歳以上の方
 内問診、胃部エックス線検査、胸部エックス線検査(必要に応じて喀たん細胞診検査)
 定各日100人(申込順)
 費用胃がん1200円、肺がん(胸部エックス線検査300円、喀たん検査600円)※八潮市国民健康保険加入者
 対検査を除く、生活保護受給世帯(受給証提示)・市民税非課税世帯(世帯全員の非課税証明書提示)、受診当日70歳以上の方は無料(申込時に要申請)

④健康づくりの料理教室
 日7月15日(水) 午前10時～午後1時30分
 対市内在住の64歳以下の方(調理未経験者歓迎)
 内食中毒予防の話と調理実習
 持エプロン、三角巾
 定20人(申込順)
 費用500円(食材料費)

⑤お口の健康教室
 日7月15日(水) 午後1時30分～3時30分
 対市内在住の65歳以上の方
 内歯科衛生士による歯磨き(ブラッシング)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
 持タオル
 定20人(申込順)
 費用無料

⑥おいしく食べよう栄養教室
 食生活改善推進会によるバランスの良い食事についての講話や、簡単で栄養満点な食事を作ります。
 日7月16日(木) 午前10時～午後0時30分
 対市内在住の65歳以上の方
 持エプロン、三角巾
 定20人(申込順)
 費用500円(食材料費)

⑦ヘルシーチェック健康診査
 安心して健康に暮らすために、ぜひお受けください。
 日7月22日(水) 午前9時～9時45分
 結果説明会 8月25日(火)

急病のときは

●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
 場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
 日7月～金曜日 午後7時30分～10時30分
 日7月～土曜日、祝日 午後6時30分～10時30分
 場草加市立病院内
 対0歳～15歳の患者で内科系の症状(発熱、腹痛、おう吐など)

●埼玉県救急医療情報センター ☎048・824・4199
 内緊急に医療機関の受診が必要などに、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 ☎8000(または、☎048・833・7911)
 日7月～土曜日 午後7時～翌朝7時
 日曜日・祝日 午前7時～翌朝7時
 内子ども急病(発熱、下痢、おう吐など)時の対処方法や受診の必要性についての助言
 ●(財)日本中毒情報センター大阪
 中110番(24時間) ☎072・727・2499
 内毒物(薬、化学薬品など)を誤って飲んだときの応急手当の仕方

7月のすこやかカレンダー

①幼児相談
 日7月3日(金) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
 対満2カ月～未就学児
 ②すこやか相談
 日7月16日(木) 午後1時30分～3時(予約制)
 対お子さんの発育・発達やことばの遅れ、夜尿症、落ち着きがないなどの心配がある方
 ③パパ・ママ学級
 日7月12日(日) 午後1時～4時(予約制)

④離乳食(初期)教室
 日7月28日(火) 午前10時30分～正午(予約制)
 対満5～6カ月児
 ⑤離乳食(後期)教室
 日7月29日(水) 午前10時30分～正午(予約制)
 対満10～11カ月児
 ⑥プレママサロン
 日7月30日(木) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
 対妊婦
 ①②③共通
 場保健センター
 申④⑤⑥共通
 申電話で保健センターへ

対妊婦5～7カ月の初妊婦および夫
 ④離乳食(初期)教室
 日7月28日(火) 午前10時30分～正午(予約制)
 対満5～6カ月児
 ⑤離乳食(後期)教室
 日7月29日(水) 午前10時30分～正午(予約制)
 対満10～11カ月児
 ⑥プレママサロン
 日7月30日(木) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
 対妊婦
 ①②③共通
 場保健センター
 申④⑤⑥共通
 申電話で保健センターへ