

3月の健康カレンダー

おたすね／本庁健康増進課、各支所健康担当課
子育て支援センターに関する情報は、少子対策課

		とき	ところ	内容など
健康相談	健康相談	3/5(水)	いずも子育て支援センター	対象／妊婦・就学前の乳幼児および保護者 内容／健康、栄養、妊婦・おっぱい、歯の相談 持ってくるもの／母子健康手帳 【スタッフ】※第1・3週：保健師・栄養士・助産師 第2・4週：保健師・栄養士・歯科衛生士
		3/12(水)		
		3/19(水)		
		3/26(水)		
		受付／9:30～11:30		
ママパパ教室	ママパパ教室	3/17(月)	川跡コミュニティセンター	持ってくるもの／母子健康手帳 【スタッフ】保健師・栄養士・助産師
		3/19(水)	燦プラザたいしゃ	持ってくるもの／母子健康手帳 【スタッフ】保健師・栄養士・歯科衛生士
		3/1(土)	多伎地域福祉センター(うなばら会館)	対象／妊婦さんとその家族 参加費／無料 内容／自宅で簡単にできる赤ちゃんの沐浴(実習) 持ってくるもの／母子健康手帳、実習のできる服装で ※要予約(多伎支所：☎86-3113)
		3/15(土)	サポートピア出雲(市健康文化センター)	対象／妊娠中期以降の妊婦さんとその家族 参加費／500円 持ってくるもの／母子健康手帳、運動のできる服装で
		毎週水曜日	出雲ゆうプラザ	対象／妊娠16週以後の妊婦さん 参加費／1回600円＋ロッカー代100円 ※かかりつけ産婦人科医師の許可必要 マタニティ用貸し水着あり(200円) 託児あり
予防接種(集団)	BCG	3/11(火)・26(水)	出雲保健所	対象年齢の方には郵送でご案内します 持ってくるもの／予診票・母子健康手帳
		3/6(木)	ひらた子育て支援センター	※生後6か月未満までに受けてください
心理相談	心理相談	3/7(金)・21(金)		9:30～16:00 こども家庭支援相談員が対応します。 ※要予約(☎21-5772)
うきうき音楽遊び	うきうき音楽遊び	3/18(火)	いずも子育て支援センター	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!
おみかみ教室(離乳食教室)	おみかみ教室(離乳食教室)	3/18(火)		11:00～12:00 対象／生後9～11か月の赤ちゃんとその家族(3回食頃)
もぐもぐごっこん教室(離乳食教室)	もぐもぐごっこん教室(離乳食教室)	3/11(火)	サポートピア出雲(市健康文化センター)	対象／4か月健診終了児～7か月児(先着20人まで託児あり) ※要予約(☎21-2211) 持ってくるもの／母子健康手帳、エプロン、持っている方はテキスト(4か月健診時配布)
おっぱい相談	おっぱい相談	3/6(木)・27(木)		9:30～12:00 対象／母親ほか 内容／おっぱいの手入れや授乳等 ※要予約(☎21-1496)
乳児栄養相談	乳児栄養相談	3/21(金)	新町あかちゃんルーム	乳児の離乳食に関する相談に栄養士が対応します。
幼児食試食会	幼児食試食会	3/10(月)	さんびーの広場	親子1組につき会費200円 募集人員／20組 先着順 申込期限／3月5日(水) ※申し込み(☎24-9872)
わくわく音楽あそび	わくわく音楽あそび	3/19(水)		10:30～11:30 音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!
おもちゃの病院	おもちゃの病院	3/1(土)		10:00～11:00 こわれたおもちゃを修理します。 ※無料(部品代は実費)
びよびよサロン	びよびよサロン	3/4(火)		10:00～11:30 赤ちゃんを子育て中のお母さんのリフレッシュルームです。
育児相談	育児相談	3/7(金)・18(火)		9:30～11:30 臨床心理士が対応します。 ※要予約(☎63-3129)
わいわいキッズ	わいわいキッズ	3/10(月)	ひらた子育て支援センター	講師の指導で親子体操をします。
リズムであそぼ!	リズムであそぼ!	3/17(月)		10:30～ リズムや音楽にあわせて身体を動かします。
栄養相談	栄養相談	3/17(月)		9:30～11:30 離乳食や偏食、肥満、アレルギーなどの子どもの食事に関するご相談に栄養士が対応します。 ※要予約(☎63-3129)
すくすく相談	すくすく相談	3/18(火)	さだ子育て支援センター	乳幼児の身体測定と相談に保健師、栄養士、保育士が対応します。
あかちゃんとおかあさんのつどい	あかちゃんとおかあさんのつどい	3/15(土)		14:00～16:00 持ってくるもの／母子健康手帳
身体測定・誕生会	身体測定・誕生会	3/25(火)	たき子育て支援センター	乳幼児の身体測定及び発育相談
アップルひろば	アップルひろば	3/18(火)	こりょう子育て支援センター(ハナス保育園)	乳幼児の身体測定及び誕生会
すくすくサロン(マタニティサロン)	すくすくサロン(マタニティサロン)	3/18(火)		13:30～15:00 対象／0・1歳児 内容／身体測定、保健師相談
まるまるくらぶ	まるまるくらぶ	3/10(月)	たいしゃ子育て支援センター	対象／妊婦と生後3か月までの赤ちゃんとお母さん 持ってくる物／母子健康手帳、300円(手作りおもちゃ材料代)
ぼぼんた(食物アレルギー)親子交流会	ぼぼんた(食物アレルギー)親子交流会	3/12(水)	出雲保健所	親子で体操 内容／語り尽くそう体験談・交流(託児あり) 申込期限／約1週間前までに ※要予約(☎21-8785)

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒ 4か月健診【H19年10月生まれ】 1歳6か月健診【H18年8月生まれ】 3歳健診【H17年2月生まれ】

		とき	ところ	内容など
ゆうプラザ運動・食生活相談	ゆうプラザ運動・食生活相談	3/12(水)	出雲ゆうプラザ	健康運動指導士による運動相談、個別プログラムの作成、栄養士による食生活相談など ※要予約(☎21-2211 内線4234)
		3/26(水)		
すこやかライフ健康相談	すこやかライフ健康相談	3/25(火)	出雲市保健センター	保健師・栄養士・健康運動指導士・臨床心理士による、食生活や運動、心の相談 ※要予約(☎21-2211 内線4234)
		3/5(水)・12(水)・19(水)	平田支所・相談室	保健師・栄養士による健康や食生活相談 ※要予約(☎63-5780)
		3/24(月)	平田支所・大会議室	運動相談員による運動相談(数人のグループでも利用できます) ※要予約(☎63-5780)
		3/6(木)	佐田支所・相談室	保健師・栄養士・健康運動指導士による食生活や運動相談 ※要予約(☎84-0118)
		3/24(月)	うなばら会館	保健師・栄養士・健康運動指導士による食生活や運動相談 ※要予約(☎86-3113)
		3/18(火)	湖陵保健福祉センター	保健師・栄養士・健康運動指導士による食生活や運動相談 ※要予約(☎43-1215)
		3/4(火)・11(火)・18(火)	燦プラザたいしゃ	保健師・栄養士による健康や食生活相談 ※要予約(☎53-3116)
心の健康相談	心の健康相談	3/5(水)・19(水)	出雲保健所	●気分が落ち込む、眠れない●意欲、気力がわかない●人に会うのがおっくう●物忘れがひどくなった…等気がかりな方は、お気軽にご相談ください。 ※要予約(☎21-1653)
		3/11(火)	平田支所・相談室	地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約(☎62-4782)
		3/12(水)	窪田中央会館	地域生活支援センター「ふあっと」による相談 ※要予約(☎84-0118)
		3/26(水)	湖陵保健福祉センター	地域生活支援センター「ふあっと」相談員による相談 ※要予約(☎43-1215)
酒害相談・家族交流会	酒害相談・家族交流会	3/13(木)	燦プラザたいしゃ	保健師、地域生活支援センター「ふあっと」相談員による相談
		3/12(水)	出雲保健所	●お酒を飲むと乱暴になる●お酒をやめたいがやめられない等、お酒のごことお困りの方はまたはその家族の方はお気軽にご相談ください。 ※要予約(☎21-1653)

子宮がん施設検診・乳がん検診…随時実施中 大腸がん検診について検査機関に申込をされた方は、2月末日まで採便された容器を検査機関へ提出してください。

「たばこ」「エイズ」「性・いのちの尊さ」の学習を支援しています

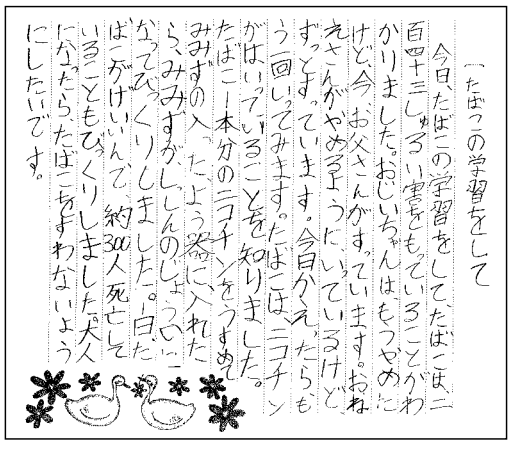
学校などに講師を派遣

子どもたちがいのちを大切に、やさしく、健やかに育つために、保育所・幼稚園・学校で健康について学習する機会があります。健康増進課では、学校での授業などに医師や保健師・助産師などの専門家を講師として派遣し、学習の支援を行っています。今回は、講師による授業の様子をお知らせします。

たばこの学習を小中学校でする意義は、まず、たばこを吸ってしまう前にたばこの怖さを知り、「大人になっても吸わない」と思うことが大事です。全国のたばこの吸い始めを調査した結果、小学校3、4年生という人もありました。成長期にたばこを吸うと体はもちろん、脳の成長にも大きく悪い影響を与えます。また、体の感受性が敏感なので習慣性がつきやすく、やめたい時にやめにくくなります。たばこの害の勉強をきっかけに、自分の体の大切さや健康についてしっかりと学んで欲しいですね。

「たばこ」の学習

主に小学校高学年から中学校でたばこの害やたばこによる病気のこと、喫煙を勧められたときの断り方などについて学びます。医師会のたばこ対策委員の医師や学校医、学校歯科医、市のたばこ学習サポーターが学校へ行き、いろいろな教材を使って授業を行っています。子どもたちからは、「なぜ体に悪いものを売っているのか」「喫煙している家族にやめるよう話そう」という質問や感想が多く聞かれます。



小学4年生の感想文

「性・いのちの尊さ」「エイズ」の学習

「性・いのちの尊さ」では、子どもの年齢に応じた学習を行っています。保育所・幼稚園・小学校低学年では、日本助産師会島根県支部のバースデブプロジェクトの皆さんが、「お誕生日ってなあに?」というテーマで、歌や紙芝居、出産劇で生まれてくるいのちの大切さを子どもたちに伝えています。子どもと一緒に参加した保護者からは、「わが子の生まれたときを思い出し、愛おしさを再確認した」という感想がよく聞かれます。小学校中学年では、子どもたちの体やこころの変化に向けて精通・月経について助産師や医師の専門家が科学的に話をしています。子どもたちは「体の変化は恥ずかしいと思っていたけれど大切な成長で、友だちの体も大切にしないといけない」と感想を話します。小学校高学年や中学校では、出雲保健所のエイズ「出張」講座を活用してエイズの学習をしています。エイズ患者への偏見をなくし、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)や病気のことを正しく理解する事ができます。中学校では、多感な時期の心の変化や男女交際などについても学んでいます。



杉浦 弘明 医師



バースデブプロジェクトの出産劇に子どもたちもハラハラドキドキ

【平成19年度講師の派遣状況】

	保育所(42園)	幼稚園(26園)	小学校(38校)	中学校(14校)
たばこの学習	—	—	21校(30回)	11校(14回)
エイズの学習	—	—	20校(20回)	8校(8回)
性・いのちの尊さの学習	9園(9回)	8園(12回)	20校(38回)	13校(30回)



島根県立大学短期大学部出雲キャンパスの三島みどり教授による「精通と月経のお話」

おたすね／健康増進課母子保健係(☎21-2211 内線4224)

相談