

●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介しています。

痛風の原因は血液中の尿酸

尿酸値が7.0 mg/dlを超えると、高尿酸血症と診断されます。尿酸の生産は全体の6/7が体の中で合成され、残り1/7が食事から摂取されます。尿や便から排泄されますが、生産過剰や排泄低下が尿酸値を高くします。

～高尿酸血症を予防する工夫～

- ①減量は尿酸値を下げる効果があります。
- ②水分をとって尿酸を排泄する。「ビールを飲むとよい」というのは誤り！アルコールは尿酸値を上げる方向に働きます。
- ③アルコールのとりすぎは、痛風のもとです。
 - お酒自体に尿酸のもとになるプリン体が含まれています。
 - アルコールは、肝臓で尿酸が作られるのを促進します。

高尿酸血症を放っておくとどうなるの？

尿酸値が高いままにしておくと、痛風発作の再発だけでなく、合併症を引き起こします。腎臓の働きが悪化したり、尿路結石も起きやすくなります。尿酸が結晶化して石のようになり、尿管に引っかかると、激痛を伴う発作を起こします。痛風と並行して動脈硬化による心臓病や脳梗塞も起こりやすくなります。痛風治療を続け、合併症を防ぐことが大切です。

子育て中の

お母さん、お父さんへ

- 幼児の会の主活動の前には手話や手遊び、絵本の読み聞かせもしています。
- 幼児の会は、午前10時30分開始です。
- 幼児の会以外でも、ぜひ児童館に遊びに来てください。



御代田町子育て支援事業

9月の予定

児童館事業の紹介

あつまれ！
ミニミニコックさん！

みんなで楽しく
おだんごを作りましょう！！

とき 9月19日(火)10時
場所 東原児童館

(対象小学生・材料費 50円)
※ 申込締切日は
9月8日(金)です。

「幼児の会」の予定

※活動によっては、持ち物が必要な場合もあります。各児童館にお問い合わせください。

東原児童館

9月1日(金)
《段ボールあそび》

9月8日(金)
《風船あそび》

色々な形の風船で遊ぼう！

9月15日(金)
《ミニミニ運動会》

内容は当日までのお楽しみ！！

9月22日(金)
《お話し会》うえさん、たかさん

どんなお話かお楽しみに！！

9月29日(金)
《まねっこあそび》

体全体を使って、乗り物や動物になりきっちゃおう！！

平和台児童館

9月5日(火)
《お誕生会・なわあそび》

9月7日(木)
《子育てレシポ》

9月12日(火)
《人形劇》たかさんとこぐま

9月14日(木)
《身体測定・育児相談・絵本紹介》
どんな絵本があるのかな…

9月19日(火)午前10時
《雲窓公園であそぼう》

小学生のお兄さん、お姉さんと一緒に遊びましょう！！

9月26日(火)
《おえかき》

ホール中に紙を敷きつめて思いっきりお絵描きしましょう！！

9月28日(木)
《お誕生会・子育てレシポ》

大林児童館

9月6日(水)
《紙風船割り》

かわいいおしり「えいっ！！」

9月13日(水)
《親子で交通安全》

雪窓球場まで散歩します。

9月20日(水)集合午前10時
《雲窓公園へ歩いて遠足ヨ！！》

9月27日(水)
《砂場遊び》

子育て

ワンポイント・メモ



今回は
東原児童館
中山先生です

お昼寝前のひととき！！

頻繁に子どもの足首を触っていると緊張している子の足首の硬さが良くなり、張ります。でも子どもの足首は少し回してあげるとグッと柔らかくなります。お昼寝前に足首を回してあげると、子どもは気持ちが良いか尋ねながらほぐすといまいます。

◆ほぐしのポイント◆

0歳児はほんの軽く触っているかいないか位の強さで、足首周りを触ります。1、2歳児もそっと触ってほぐしてみます。ちょうど良い強さの目安は、子どもの表情ですが、言葉が話せる子には気持ちが良いか尋ねながらほぐすといまいます。

体をほぐしながら、親子でコミュニケーションをとりましょう！！

問い合わせ先

- こども課 (32) 9123
- 平和台児童館 (32) 5800
- 東原児童館 (32) 5769
- 大林児童館 (32) 0154