

# 子育て中の お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び  
親たちも楽しめる  
そんな交流の場があります。  
親子で手をつないで  
ぜひ遊びに来てください。



ひだまりっこ  
「幼児体操」  
9月27日(平和台児童館)



## 御代田町子育て支援事業 11月の予定 児童館事業の紹介

### 「ひだまりっこ」の予定

11月9日(水)  
《新聞紙であそぼう》

11月1日(火)

11月30日(水)

《かけっこあそび》

《うえさん たかさん  
たなかさん お話し会》

11月8日(火)

《えいごでなかよし》

11月11日(金)

《フレンドリー図書館》

11月15日(火)

《リズムあそび》

11月22日(火)

《身体測定》

11月25日(金)

《ハートピア交流事業》

おせち料理

参加費：一家庭200円

※定員になり次第締め切ります。

お問い合わせは児童館へ

11月29日(火)

《新聞あそび》

### 東原児童館

11月2日(水)

《三世代交流》

お料理教室

参加費：一人100円

### 大林児童館

11月10日(木)

《絵本紹介》

11月24日(木)

《玉入れ》

※活動によっては、持ち物などが必要な場合があります。詳しい内容は、各児童館にお問い合わせください。

### 3館合同ひだまりっこ

「幼児体操」

11月18日(金)

場所：エコールみよた

あつもりホール

受付：午前10時から

10時20分まで

持ち物：飲み物(お茶か水)

汗拭きタオル

※裸足になって遊びます。運動が出来る服装でお越しください。

## 先生の 今月のひまわり

今回は平和台児童館の

大井厚子先生です

秋も深まり、これから冬に向けて空の透明度が高くなってきて星が見えやすい季節になります。

皆さんは、自分の星座を知っていますか？ だいたい誕生日の8ヶ月あとに南の夜空に輝くようです。

幼児期には「これなに?」「どうして?」が多く、大人も答えに困る事も...そんなチャンス! チャンス! 「あとで調べてみよう」と興味をつなぎ、図鑑や地球儀などを利用し、疑問を解決する楽しさを味わってみてください。

平和台児童館の子どもたちも冬のお楽しみ会に向けてダンス、歌、手話など頑張ってお習ひしています。子どもたちは自分の興味のある事には目を輝かせます。そんな子どもたちの気持ちを大事に職員も一緒に共感していきたいと思えます。

### 問い合わせ先

- 町民課(とも係).....(32)3114
- 平和台児童館.....(32)5800
- 東原児童館.....(32)5769
- 大林児童館.....(32)0154

# 保健 センター だより



今月は、保健師の  
嶋崎典子さんです。

## 11月16日は世界COPDデーです。

COPD（慢性閉塞性疾患）という病気をご存じですか？  
たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。COPDの進行を食い止めるために、早期診断、早期治療が大切です。

### 主な原因

原因のトップにあげられるのはたばこの煙です。日本ではCOPDの原因の90%以上がを喫煙によるものであり、肺の生活習慣病とも言われています。

### 経過

有害な物質が長期にわたって肺を刺激すると、細い気管支に炎症を起こし（細気管支炎）、咳や痰が多くなります。その結果、気管支の内側が狭くなり、空気の流れが悪くなります。炎症が肺胞まで及んでくると、肺胞の壁が破壊され、古くなったゴム風船のように弾力がなくなり、空気をうまく吐き出せなくなります。

### COPDかも…

- 次のような症状がある場合はCOPDが疑われます。
- 40歳以上で10年以上の喫煙歴がある。
  - 坂道などで呼吸困難になる
  - 3週間以上続く咳や痰、ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音がする。
  - 風邪をひく機会が多い。

### 医療機関での診察は？

COPD患者さんは気道が狭くなり息が吐き出せないことが特徴です。そこで医療機関ではスパイロメーターという器具を使って肺がうまく働いているかを調べます。他にも症状の問診や、体の診察、胸のレントゲン撮影、血液検査などをおこない、肺の状態を詳しく調べ、ぜん息などの似た症状を起こす病気を除外したうえで診断します。

### 治療の現状

日本には40歳以上の8.6%、約530万人以上の患者さんがいると言われていますが、治療に取り組んでいるのは、1割にも満たしません。70歳以上の6人に1人がCOPDと言われるほど、よくある病気です。早くみつけて治療することが大切です。

問い合わせ先 保健福祉課 健康推進係(32)2554

## Kids generation

●10カ月健診時に撮影した写真を2カ月に分けて紹介しています。

