

お母さん、お父さんへ

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



御代田町子育て支援事業 7月の予定 児童館事業の紹介

夏のつどい 参加費100円
毎年恒例の夏のつどいを開催
します!!

平和台児童館 7月30日(木)

東原児童館 7月29日(火)

大林児童館 7月29日(火)

※児童館によって日時や持ち物が異なりますので、詳しくは各児童館にお問い合わせください。

「幼児の会」の予定

開催時間は

午前10時30分～正午まで

※活動によっては、持ち物が

必要な場合があります。

各児童館にお問い合わせください。

大林児童館

7月2日(水)

《七夕飾りを作ろう》

7月9日(水)

《色団子であそぼう》

7月16日(水)

《お水のお買い物ゲーム》

お母さんのお手伝い

できるかな?

7月23日(水)

《お水であそぼう》

※7月1日(火)は職員研修のため、3児童館とも休館になります。

平和台児童館

7月3日(木)

《食育》

※参加費100円

◎持ち物 空のお弁当箱、おにぎり、おはし、飲み物など

7月8日(火)

《シャボン玉あそび》

7月10日(木)

《夏の装飾作り》

みんなで児童館を飾ろう!

7月15日(火)

《水あそび》

◎持ち物 水着、タオル、帽子など

7月17日(木)

《水あそび》

7月22日(火)

《おたんじょう会》

7月24日(木)

《身体測定・育児相談》

東原児童館

7月4日(金)

《新聞紙プールであそぼう》

7月11日(金)

《お話し会》

7月18日(金)

《水あそびをしよう》

◎持ち物 水着、タオル、帽子

など

7月25日(金)

《水あそびをしよう》

2週続けて水あそびです。

子育てワンポイント・メモ



今回は
大林児童館
尾沼先生です

親子で七夕まつり

もうすぐ七夕ですね。七夕にまつわるものといえば「竹」ですが、「竹」には七夕の日に神を迎え入れるという神聖な意味があるようです。天気が悪く、外で遊べない時は、お子さんと一緒に七夕飾りを作ってみてはいかがでしょうか。また、夏の夜空はきれいな星がたくさん見られます。ぜひ、七夕の夜には織姫と彦星の話をしながら、親子で夏の夜空を楽しんでみてはいかがでしょうか。

問い合わせ先

- 町民課(子ども係) (32) 3111 (内線47・74)
- 平和台児童館 (32) 5800
- 東原児童館 (32) 5769
- 大林児童館 (32) 0154

気づかないうちに症状が進む慢性腎臓病 健診や人間ドックで早期発見!

腎臓の働きが徐々に落ちる「慢性腎臓病(CKD)」は症状が進めば透析治療が必要となるだけでなく、脳卒中や心筋梗塞のリスクも高まります。

自覚症状がなく、疲労感やむくみで気づいたときには透析治療直前ということも多いため、定期的に尿たんぱく検査や血液中のクレアチニン値で腎臓の働きをチェックすることが必要です。

※クレアチニンとは尿酸や尿素窒素と同様に老廃物のひとつで、腎臓でろ過されます。クレアチニン値が高いほどろ過機能が低下していることを示します。

慢性腎臓病はどんな状態?

- ①尿たんぱくなどの腎障害
 - ②腎臓のろ過量が60%未満に低下
のいずれかが3ヶ月以上続いた場合を言います。
- この時点で腎臓を保護するための生活習慣の改善、必要な薬物療法を行なう事が腎臓機能障害の進行を防ぐためには大切です。

健診を受けて早期発見!

慢性腎臓病を早期発見するには、健診や人間ドックでのクレアチニン検査が欠かせません。従来からの市町村健診で、40歳以上の必須項目だったクレアチニン検査が、今春始まった特定健診では検査項目から外れました。しかし当町では引き続き独自に検査項目に入れています。まずは健診を受けて、自覚症状が出る前に数値で血管の状態を知る事が大切です。

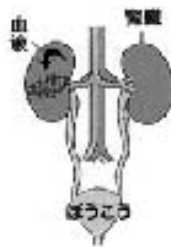
腎臓の働きとは?

腎臓は腰の辺りに2個あり、そらまめのような形をした、握りこぶしくらいの大きさです。

腎臓は1個が150gほどの小さな臓器ですが、心臓から送り出される血液の20%以上が流れており、毎日200ℓもの血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排泄し、体の中をきれいに保ちます。

その他にも、体液の量や浸透圧・血圧の調整を行ったり、ミネラルや酸性・アルカリ性のバランスを保ったり、さらには血液を作るホルモンを分泌する、骨を健康に保つ、といった多くの働きがあります。

私たちの健康において重大な役割を担っており、まさに「肝腎かなめ」の臓器です。



Kids
generation



●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きます。

