

今月は保健師の加戸容子さんです

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



保健師 加戸容子さん

禁煙にチャレンジ!! 毎年5月31日は世界禁煙デーです



世界禁煙デーはWHO（世界保健機構）が制定した禁煙を推進するための記念日です。日本では1992年（平成4年）より、5月31日から6月6日までの1週間を禁煙週間と定めています。

禁煙の効果

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。タバコをやめた時点からさまざまな良い効果が期待できます。

- 直後** 周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。衣服や部屋などにタバコのおいがつくこともなくなり、周囲が不快に感じるようになる。
- 数日後** 味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
- 1カ月後** 咳や喘息が改善する。スタミナが戻る。
- 2~4年後** 虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて約1/3減少する。
- 10~15年後** さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルに近づく。

禁煙を成功させるコツ

今すぐ禁煙しよう! と思っている方に、ちょっとプラスするだけで役立つ禁煙のコツを紹介します。

禁煙開始日を設定する

仕事や予定にゆとりがあり、ストレスの少ない休日や休暇中などがよいでしょう。誕生日や記念日など自分にとっての特別な日もおすすめです。

吸いたい気持ちの対処法を練習

タバコを吸いたい気持ちは長く続いても3~5分です。吸いたくなる場面を紙に書き出し、タバコに代わる行動を事前に考えておきましょう。たとえば...

タバコを吸いたくなる場面	代わりにする行動
朝起きてすぐ	すぐに顔を洗う
食後	歯磨き



高すぎず低すぎない目標で気軽に始める

「一生たばこを吸わない」と気負わず、「まずは半日」など気軽に始めましょう。小刻みに目標達成を積み重ね、「吸わないことを選べる自分」に自信をもって取り組みましょう。

6月の定例健康相談は 日時：6月17日（月）午前10時30分~11時30分
場所：保健センター（庁舎東側）

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。



おいでよ児童館へ!

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。

※「ひだまりっこは」、手あそび、絵本の読み聞かせ、季節に合った活動などを取り入れ、親子で楽しく遊び、気軽に交流する事業です。



ひだまりっこ「はじめまして」(東原児童館)

6月の「ひだまりっこ」の予定

合同ひだまりっこで幼児体操

合同ひだまりっこへご参加ください。親子で楽しく体を動かしましょう。

日程 6月21日（金）
受付 午前10時~
時間 午前10時20分~11時40分
場所 エコールみよた
あつもりホール

対象 0歳~幼稚園・保育園入園前の子どもと保護者
講師 田中 清香 先生

東原児童館
6月4日（火）
《絵本紹介 なるに屋》
かわいいどうぶつのお話、笑っちゃう楽しいお話、どんなお話が聞けるかな。
6月7日（金）
《リズムあそび》
ピアノの音を聞いて元気に体を動かしましょう。
6月11日（火）
《幼児体操》
くまさん歩きやジャンプをしたり元気に走りましょう。
6月25日（火）
《おやつ作り》
参加費 1家族200円

大林児童館 6月6日（木）《手形（足形）をとろう》

成長の記念にかわいい手形（足形）をとります。

6月10日（月）
《シャボン玉であそぼう》
親子で一緒にシャボン玉を飛ばしてあそぼう。

6月13日（木）
《お話の会（図書館より）》
図書館の方が読み聞かせにきてくれます。絵本や紙芝居をみて楽しく過ごしましょう。

6月24日（月）
《リズムあそび》
ピアノの音を聞きながら、リズムに合わせて体を動かしましょう。

6月27日（木）
《幼児体操》
走ったり、ジャンプしたり、マットを使って楽しく体を動かしましょう。

※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。



先生から 今月のひとこと

今回は東原児童館の柳澤啓子先生です

毎週水曜日、小学生が学校から帰って来たら集会室に学年ごとに並び、集会を行っています。児童館からのお知らせを聞いた後に一輪車、なわとび、けん玉、フラフープの検定合格者へ館長先生から認定証が授与されます。全員からの拍手をもらい、「次も頑張ろう」と励みになるようです。

帰宅時間が近づく子どもたちは、図書室の本をきれいに片づけたり、遊びや勉強で使った机を台ふきで拭いてくれます。花壇の花植えや種まき、水やりも「手伝いたい」と言って手伝ってくれました。夏、ひまわりがきれいに咲くことが今から楽しみです。



問い合わせ先

- 町民課子ども係 (32) 3114
- 東原児童館 (32) 5769
- 大林児童館 (32) 0154