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。
時間　午前10時30分～（詳細はお問い合わせください。）

幼児体操
（東原児童館）

令和2年 2月の行事予定

「ひだまりっこ」の予定

大林児童館

2月6日（木）
《幼児体操》
マットでゴロゴロしたり、走ったりジャンプしたりして、親子で楽しく体をうごかしましょう。

2月10日（月）
《おやつ作り》
親子でおいしいおやつを作ります。
参加費１００円

2月13日（木）
《風船で遊ぼう》
風船に囲まれて、楽しく遊びましょう。

2月20日（木）
《リズム遊び》
ピアノの音を聞きながら、親子で一緒に楽しみましょう。

2月27日（木）
《おひなさま作り》
ひな祭りにちなんだ簡単な制作をします。

東原児童館

2月4日（火）
《おさがり会》
おさがりがありましたら1月31日（金）までに東原児童館へお願いします。

2月7日（金）
《リズム遊び》
ピアノの音に合わせて歌を歌ったりゆっくり歩いたりしましょう。

2月18日（火）
《幼児体操》
元気いっぱい走ったりジャンプしたりしよう。

2月21日（金）
《おひなさまを作ろう》
折り紙を使って工作しよう。

2月25日（火）
《こむぎこねんど遊び》
ピンク色やみどり色のねんどでケーキなどいろいろな形を作りましょう。

※詳細は各児童館へお問い合わせください。
※活動によっては、持ち物などが必要な場合があります。

先生の今月のひとこと

今回は東原児童館の柳澤啓子先生です

寒い毎日が続いていますが、児童クラブの子どもたちは寒さに負けず、友達と元気に遊んでいます。

ドロケイ・増え鬼などの鬼ごっこや、サッカーなど外での遊びが大好きで、元気に走り回っています。

室内では、集会室にあるクライミングに挑戦しています。1年生も高い所まで登れるようになりました。

他にも、５００個ある同じ形の積み木を積み上げ「新国立競技場だよ」と作って中に入ったり、子どもの背を越すぐらいの高い塔を作ったりとさまざまな遊びを考えます。また、昔からある遊びの広告紙を使って作る紙でっぽうでよく遊びます。やぶれにくく、良い音が出る紙を探して作り「パーン」と児童館中に鳴り響いています。

いろんな遊びを経験し大きくなってほしいと思います。

問い合わせ先
- 町民課こども係（32）3114
- 東原児童館（32）5769
- 大林児童館（32）0154

保健センターだより

申請・問い合わせ先　保健福祉課健康推進係（32）2554

保健師
佐藤美佐枝さん

睡眠時無呼吸症候群

「もしかしたら」と思ったら、早めの受診をお勧めします。

睡眠時無呼吸症候群は眠っている間に「呼吸が止まる」「無呼吸になる」病気です。

寝ている間の無呼吸状態に自分では気付かず、家族などの同居者から指摘されることがほとんどで、多くの方が検査や治療を受けていないのが現状です。同居者がいない場合、発見が遅れる可能性があります。

この病気が深刻なのは、寝ている間に起こる無呼吸により、起きているときの活動にさまざまな影響を及ぼしたり、高血圧や心疾患・糖尿病などの生活習慣病の発生や状態の悪化につながる可能性があるということです。深刻な例としては、自動車の運転中に強い眠気が発生して運転操作を誤り、重大な事故を起こしてしまうことがあります。

「疲れているだけ」「いつものこと」として終わらせず、日常生活を振り返ってみましょう。太った男性がかかる病気というイメージがあるかもしれませんが、太っていなくても、痩せていても、女性でもかかる病気です。

次のような症状を自覚したり、言われたりしたことはありませんか？

寝ている間
いびきをかく・いびきが止まり大きな呼吸とともに再度いびきをかき始める・呼吸が止まる・呼吸が乱れ息苦しさを感じる・何度も目が覚める・夜間頻尿・寝汗をかく

起きたとき
口が渇いている・熟睡感がない・身体が重いと感じる・頭が痛い

起きているとき
強い眠気がある・だるさや倦怠感がある・集中力が続かない・いつも疲労感がある

他にも
飲酒が習慣化している・太り気味・暴飲暴食をする・高血圧、糖尿病、高脂血症などの既往がある・首が短い、太くて周りに脂肪がついている・下あごが小さい・歯並びが悪い・舌や舌の付け根が大きい

気になることがある場合は早めに医療機関へ受診されることをお勧めします。専門外来を設けている場合もありますが、内科・呼吸器科・循環器科・耳鼻咽喉科・精神科などが対応している場合もあります。

2月の定例健康相談（身体・心の相談）
日時　2月17日（月）　午前10時30分～11時30分
場所　保健センター（役場１階東玄関側）

Kids generation

10ヵ月健診時に撮影した写真を2ヵ月に分けて、紹介しています。