

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
春原 奈美さん

乳がんについて

乳がんは女性のかかるがんの中で最も多く、その早期発見には小まめに自身の乳房を触って異常がないかどうかのセルフチェック(自己検診法)と40歳を超えたら2年に1回のマンモグラフィ検診が重要です。気になる症状がある場合は検診を待たず、すぐに医療機関を受診するようにしましょう。

乳がんのセルフチェック(自己検診法)

●目で見てチェックする方法

鏡の前に立ち、左右で乳房の大きさや、乳頭が陥没するなどの変化がないか、分泌物やしわやへこみはないか、また、乳房の輪郭などに変化がないかもチェックしましょう。

●手で触れてチェックする方法

左腕を上げ、右手の3～4本の指の腹で左の乳房を触ります。しこりや腫瘍を感じ取れるように、ゆっくりと優しく乳房全体を注意深く調べ、さらに腋の下や乳房と腋の下の間も確認し、触り終えたら乳頭を軽くつまんで分泌物が出ないかどうかを確認します。左の乳房を終えたら、同じ方法で右の乳房を行います。

続いておおむけに寝転がり、枕や畳んだタオルを左肩の下に入れ、左腕を頭の上に伸ばします。

この状態で、先ほどの方法と同じように、両方の乳房を順番にチェックします。

※セルフチェックを行うタイミング

- 月経がある方…月経が終わった約3日後位に。
- 閉経後の方…月に1度、日を決めて。

入浴着を着用した入浴にご理解・ご配慮を

乳がんの手術などの傷あとが目立たないように専用の「入浴着」を着用して入浴を希望する方たちがいます。入浴着を着用した方たちも、気兼ねなく入浴いただけるよう皆さまのご理解ご配慮をお願いします。

●入浴着とは？

乳がんの手術などの傷あとを周囲に対して気にすることなく、入浴を楽しめるように開発された「入浴用肌着」のことです。



●衛生面は問題ないのですか？

吸水しにくく、石けんなどが簡単に洗い流せる素材を使用していますので、入浴の直前に着用し、浴槽に入る前には付着した石けん成分などをよく洗い流すなど、清潔な状態で使用される場合は、衛生上の問題はありません。

※入浴着を着用される方へ

衛生面に気をつけて清潔な状態で使用しましょう。



中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



講師	対象	場所	時間	受付	5月18日(木)	5月の行事予定
牛草 超子 先生	町内に住む0歳児、幼稚園・保育園入園前のお子さまと保護者	B & G 海洋センター 体育館	午前10時20分～11時40分	午前10時～	《リズム遊び》 ピアノの音を聴きながら親子で楽しく体を動かしましょう。	合同ひだまりっこ

●お知らせ
6月におさがり会を予定しています。ご不要になった夏服(お洗濯済みの物)を5月23日までに東原児童館へお持ちください。下着・肌着及び布団類はお取り扱いません。ご協力をお願いします。



(こいのぼり)

先生のご紹介
今回は大原児童館の佐藤 明先生です



(がんばりました会)

問い合わせ先

- 東原児童館 (32)5769
- 大原児童館 (32)0154

ことや水を使つてたくさん感触を味わえること、また、友達同士でたくさん関わりが持てることです。児童クラブを利用している小学生にも人気の場所です。天気に関係なくダイナミックに遊び始めます。黙々と大きな穴を掘ったり、周りの友達と協力してダムを作ったり、途切れなく次々と水を運んだりしています。砂が変化していく様子や手や足にかかる砂の感触に歓声を上げながら、何時間でも飽きずに遊べる最高の場所になっています。



(砂場)

新型コロナウイルス感染状況によっては、「ひだまりっこ」を中止させていただくことがあります。



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、町内にお住まいの0歳児から就園前までのお子さまと保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください。)

東原児童館 5月9日(火)
《はじめまして》
今年度最初のひだまりっこです。春になって少し大きくなったお友だちや、新しいお友だちに会えるのを楽しみにしています。
5月23日(火)
《リズムあそび》
ピアノの音を聴きながら親子で一緒に楽しみましょう。
5月30日(火)
《手型・足型をとろう①》
成長の記念に紙粘土にみんなの手型・足型をとりましょう。うまくできるかな? 乾かして6月に仕上げる予定です。

5月11日(木)
《お話の会》
(上さん・田中さんより)
ボランティアの上さんと田中さんが、昔懐かしい遊びや絵本の読み聞かせに来てくれます。
5月22日(月)
《幼児体操》
マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。
5月25日(木)
《リズムあそび》
ピアノの音を聴きながら親子で一緒に楽しみましょう。
※詳細は各児童館へお問合せください。

こいのぼりがたくさん泳ぐ五月。幼児のイベント「ひだまりっこ」が始まり、先輩の幼児さんに交じって新しい顔がちらほら見られます。年度末にあった「がんばりました会」では、別れを惜しむ姿があちらこちらでみられ、人と人が繋がるきっかけ作りができていたことをうれしく思いました。参加しているうちに、子どももお母さんも自然に友達になれるのも「ひだまりっこ」の素敵なところ。また、行事に参加する中で、お子さんの成長を発見できることも多々あります。今年度も親子で楽しんでいただけるような活動をたくさん取り入れていきたいと思っています。

施設面では、砂場が広く新しくなりました。砂場の魅力は、砂をいろいろな形に変化させることができる