

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
「風鈴作り」
7月5日(平和台児童館)



御代田町子育て支援事業 8月の予定 児童館事業の紹介

児童館行事の予定

東原児童館

《町をきれいにしよう》

日時 8月6日(火)

午前9時30分～

児童館から塩野区を
通ってやまゆり公園まで、
空き缶、ごみ拾いをしま
す。

《おまんじゅう作り》

日時 8月10日(土)

午前9時～

参加費 100円

「ひだまりっこ」の予定

平和台児童館

8月23日(金)

《水あそび》

8月27日(火)

《幼児体操》

8月30日(金)

《しゃぼん玉あそび》

東原児童館

8月28日(水)

《絵の具遊び》

いろいろな色の絵の具を使って
手型、足型をとろう。

持ち物 着替え、タオル

大林児童館

8月22日(木)

《リトミック》

8月29日(木)

《水あそび》

※活動によっては、持ち物等
が必要な場合があります。

また、天候によっては内容
が変更となる行事がありま
す。詳しい内容は、各児童
館にお問い合わせください。

※8月13日(火)～8月16日
(金)は、お盆休みのため3
児童館とも休館になります。



先生の 今月のひとこと



今回は
平和台児童館
尾沼先生です

「水分のとり方に

気を付けまじよう」

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から
熱を奪って体温を下げようと機能します。

子どもたちは、長時間汗をかいても遊びに
夢中で、喉の渇きをうまく伝えられないこと
があります。

こまめな水分補給は、とても大事なことで
す。牛乳やジュースは消化に時間がかかるので、
①水かお茶をゆつくり飲む。
②飲み物は冷やしすぎない。
③一度に大量に飲まない。
④運動の前後にこまめに水分を摂取する。
以上のことに注意して上手に水分をとり、
暑い夏を元気に乗り切りましょう。

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



今月は、保健師の
佐藤美佐枝さんです。

Kids generation



医療機関へのかかり方を 確認してみましょう

●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ます。

皆さんが協力すれば医療機関の負担が軽減され、医療費の削減にもつながります。

① かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医とは病歴や健康状態などを把握して健康管理全般のアドバイスをしていただける医師のことです。待ち時間が短く身体への負担が軽減されます。



② 休日や夜間の受診は控えましょう

安易に休日や夜間に救急医療機関を受診する方が増えていますが、休日や夜間の医療費は高く設定されていて、窓口負担も高額になります。



③ 重複受診はやめましょう

重複受診とは同じ病気で違う医療機関を受診することをいいますが、その都度初診料がかかり同じ検査や処置・投薬など無駄な医療費が発生します。

④ お薬手帳を活用しましょう

薬は飲み合わせが悪いと副作用を生じることがあります。疑問点は医師や薬剤師に相談しましょう。



⑤ ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品とは新薬の製造・販売の特許期間が終了した後に、新薬と同じ有効成分で作られる医薬品です。新薬の3～7割の値段なので数種類の薬を使っている方や、長期間の服薬が必要な方は、大幅な医療費の削減ができます。

他にも、医療機関を受診した時は診療明細書で自分がどのような診療行為を受けて、どのくらい医療費がかかったのかを確認しましょう。皆さんが窓口で支払う医療費は一部(1～3割)で、残りの9～7割は保険者(国保の方は御代田町)が医療機関に支払い、その財源は皆さんが納める保険料や保険税です。

年に1回健診を受けて病気の予防や早期発見・医療費の削減に努めましょう。

