

すくすく広場

健診・相談

健診・相談を下記の日程で実施します。会場は、大槌町役場前駐車場で仮設保健センターです。持ち物は、母子健康手帳とアンケート（事前に郵送）などです。なお、対象者には、個別に通知します。

【4ヵ月児・7ヵ月児相談】

- 実施日 6月5日(月)
- 受付時間 9:30～10:00(平成28年11月生まれ)
13:30～14:00(平成29年2月生まれ)

【12ヵ月児相談】

- 実施日 6月14日(水)
- 受付時間 9:30～10:00(平成28年5月生まれ)
13:30～14:00(平成28年6月生まれ)

【3歳児健康診査】

- 実施日 6月16日(金)
- 受付時間 11:45～12:15(平成25年12月、平成26年1月生まれ)

【4歳6ヵ月児相談】

- 実施日 6月20日(火)
- 受付時間 9:30～10:00(平成24年11月生まれ)
13:30～14:00(平成24年12月生まれ)

【4ヵ月児・7ヵ月児相談(7月実施分)】

- 実施日 7月3日(月)
 - 受付時間 9:30～10:00(平成28年12月生まれ)
13:30～14:00(平成29年3月生まれ)
- ☎保健福祉課 健康推進班 TEL0193-42-8715

幼児歯科検診を受けましょう!

大槌町では「元気活いき大槌 21プラン(第2次)」に基づいて、大槌町に住む子どもの歯科検診とフッ素塗布の実施を2歳、2歳6ヵ月、3歳の3回に拡大して実施しています。むし歯予防のために、かかりつけの歯科医院で定期的な歯科検診を受けるようにしましょう。

それぞれの歯科検診の対象と無料受診券の交付方法は下記の通りです。

【2歳児歯科検診】

- 対象 1歳11ヵ月～2歳1ヵ月
- 交付方法 1歳6ヵ月健診時に交付

【2歳6ヵ月児歯科検診】

- 対象 2歳5ヵ月～2歳7ヵ月
- 交付方法 2歳4ヵ月になる月に郵送

【3歳児歯科検診】

- 対象 2歳11ヵ月～3歳1ヵ月
- 交付方法 2歳6ヵ月児相談時に交付

☎保健福祉課 健康推進班 TEL 0193-42-8715

おさなご幼稚園の一般開放のお知らせ

おさなご幼稚園では、子育て支援を目的に遊び場を提供します。

- 日時 毎週月曜日～金曜日 10:30～11:30
※お休みする場合がありますので事前に確認をお願いします。また、火曜日～金曜日に利用を希望する場合は、事前にお問い合わせの上お越しください。
- 場所 桜木町 2-24
- 利用対象 未就園児とその保護者(祖父母含む)

☎おさなご幼稚園 TEL 0193-42-3032

大槌町地域子育て支援センター「かりん」からのお知らせ

対象者は、未就学児とその保護者(祖父母も可)です。

みんなが自由に集える場、子育ては一人じゃない…。みんな育てる「共育」の場。そんな優しい空間が「かりん」です。いつでも遊びに来てくださいね!

【親子制作期間】

- 日時 6月5日(月)～6月16日(金)
- 内容 親子で父の日のプレゼント制作をしましょう。のびのび広場内で行っていますので都合の良い日にいらしてください。

【かいじゅうお悩み相談室～もお!どうしたらいいの?!なんでイヤイヤ言うの?!こんな悩みもすぐに解決!!～】

- 日時 6月8日(木) 10:00～11:30
- 内容 保健師さん、栄養士さんに育児の悩み相談・身体測定ができます。

【ポリパン教室 VOL.2】

- 日時 6月9日(金) 10:30～12:00
- 内容 ポリ袋で作るパン教室です。予約制です。(この時間、のびのび広場はお休みです。)

【このゆびとまれ おはなし会】

- 日時 6月13日(火) 10:30～11:15
- 内容 「よみかきサークル このゆびとまれ」さんによる絵本の読み聞かせです。

【本屋さんの日】

- 日時 6月14日(水)～6月15日(木)
- 内容 マスター頁堂さんのご協力で本屋さんを開催します。

【臨床心理士相談日&かりんカフェ】

- 日時 6月16日(金)
- 内容 臨床心理士の土屋文彦先生に悩み相談ができます。同時にママの為のカフェも開催します。

【ドゥーラカフェ】

- 日時 6月28日(水) 10:30～12:00
- 内容 産前産後のママとその家庭を支えるドゥーラがいる講座付きカフェです。

◆のびのび広場◆

- 日時 月曜日～金曜日(祝日除く)
9:30～12:00、13:00～16:00
※17日(土) 午前9:30～12:00(今月から1回土曜日開館します。)
※9日(金)は、「ポリパン教室 VOL.2」のため、午前中はお休みです。

※下記の日時はお休みします。
20日(火) スタッフ研修のため
22日(木) 午前 もうもう教室のため
※詳しい内容はセンターでお知らせしますので、お気軽にご連絡ください。

☎大槌町地域子育て支援センター「かりん」 TEL 0193-42-2570

子育てコラム

よく寝る子どもはよく育つ!

子どもが元気に健康に育つには、よく運動し、よく食べ、そして「よく寝ること」も大切です。今回は、睡眠と子どもの成長についてお話しします。

■よく寝ることが大切なワケ

睡眠は、昼間に勉強や運動で疲れた体をしっかり休めて、次の日の元気を作ってくれます。睡眠が十分でない疲れが次の日に残ってしまい、風邪をひきやすくなったり、集中力が続かなくなったりと、体と心に悪影響を与えてしまいます。

また、夜眠っているときに子どもの脳からは成長ホルモンが分泌されています。これは読んで字のごとく、子どもの体を成長させるために必要な物質です。身長を伸ばしたり、骨や筋肉を作ったりと、丈夫な体を作る効果があります。しっかりと睡眠をとることで、体の中で成長ホルモンがたくさん分泌されます。

■量より質の睡眠を!

よく寝ることは大切なことですが、ただたくさん寝ればいいというわけではありません。成長ホルモンは、夜10時～翌2時の間に最も分泌量が増えると言われ

ています。つまり、この時間帯に眠りについていなければ、いくらたくさん寝ても睡眠の効果は薄くなってしまふのです。また、成長ホルモンは睡眠に入ってから約1～3時間後に大量に分泌されます。逆算すると夜9～10時くらいまでに寝ることで、高い睡眠の効果を得られます。

■規則正しい生活を心がけましょう!

ぐっすり眠るためには、実はコツがあります。それは、早起きをすることです。早起きをすると、しっかり朝ご飯を食べる時間ができます。朝ご飯をしっかり食べることで、一日中元気に活動することができます。元気に活動すると、夜は疲れて早い時間に眠くなります。また、眠りを深くすることができます。つまり、規則正しい生活を心がけることがよい睡眠につながるのです。

子どもが元気に健康に育つために、親御さんがお子さんの一日をしっかり見守っていきましょう。

(保健福祉課 地域福祉班)



すくすく赤ちゃん

このコーナーでは、町内の1歳前後の赤ちゃんを紹介しています。今月は平成28年3～4月生まれの赤ちゃんです。



芳賀 叶くん

平成28年3月30日生
4人兄弟の末っ子。お兄ちゃん達よりわんぱくです♡
(家族代表者名:芳賀仁)



行森 縫生くん

平成28年3月13日生
甘えん坊なぬい♡
BIGな男になあれ!!!
(家族代表者名:行森勇人)



小國 里桜ちゃん

平成28年4月19日生
何にでも興味津々の
里桜ちゃんです♡
(家族代表者名:小國俊介)