

「家庭でできる節電のポイント」「すだれ」や「よしず」などで窓からの日差しを和らげ、エアコンの節電に心がけましょう。

6月4日～10日は『歯の衛生週間』です！ ～丈夫な歯を育てよう～

お年寄りになっても、丈夫な自分の歯を持ち、楽しい食生活を続けることのできる喜びはかけがえのないものです。平均寿命が延びている現代では、一昔前と比べると、永久歯をつかい続ける歳月も延びています。「乳歯は、永久歯の生みの母」とも言われるように、丈夫な乳歯を育て、健全な永久歯を育成していきましょう。

丈夫な歯を育てよう！

丈夫で強い歯を育てるために必要なこと

- ・栄養バランスのよい食事を摂りましょう。
 - ・歯は、少量のたんばく質と多くのカルシウム・リンなどのミネラル成分で形成されています。これらは、強い歯を形成するために、欠かせない栄養素となります。
 - ・よく噛む習慣をつけましょう。
 - ・よく噛むことで、だ液がたくさん出ます。だ液中に含まれるカルシウムやリンが歯の再石灰化を補ってくれます。
 - ・むし歯菌を減らそう
 - ・むし歯菌を減らすため、歯みがきの習慣をしっかり持ちましょう。また、むし歯菌の養分になる糖分の摂取回数を控えるにしましょう。
 - ・「フッ素」を利用しよう
- 歯の再石灰化に効果のあるフッ化物。歯科医でフッ素塗布をしたり、フッ化物入りの歯磨き粉を利用していきましょう。



★6月21日

『フッ素塗布』を実施します★

むし歯予防事業の一環として、今年度、1回目のフッ素塗布を実施しますので、対象のお子さんは、ぜひご参加ください。

- ▼日にち＝6月21日(木)
- ▼受付＝午後1時～4時 (個人通知参照)
- ▼場所＝上三川いきいきプラザ 検診ホール
- ▼対象＝平成18年4月2日～
- 平成21年4月1日生まれのお子さん
- ※対象のお子さんには、個人通知を郵送します。(予約不要)
- ※2回目のフッ素塗布は、10月25日(木)に予定をしています。

▼問い合わせ先＝健康課 母子健康係

☎(56) 9132

ポリオの予防には、ポリオワクチンの接種が必要です！

世界には、今でもポリオが流行している地域があります。免疫を持たない方が増えると、国内での流行の危険性があるため、不活化ポリオワクチンの導入まで、ワクチン接種を待つことはおすすめてできません。

町では、毎月1回、ポリオワクチンの集団接種を実施しています。対象のお子さんや、接種の済んでいないおさんは、接種するようお願いいたします。なお、日程は、広報かみのかわや健康カレンダー、町ホームページ等をご覧ください。

不活化ポリオワクチンについてのお知らせ

4月27日、厚生労働省が不活化ポリオ単独のワクチンを薬事承認したことが報道されました。不活化ポリオワクチンを定期接種として導入するのは、平成24年9月の見込みです。

導入後は、定期予防接種における生ポリオワクチンの使用は中止となります。中止後の対応として、不活化ワクチン導入前に1回目の生ポリオワクチンを接種した方は、2回目以降は不活化ポリオワクチンを3回接種することになります。なお、すでに生ポリオワクチンを2回接種された方は、不活化ポリオワクチンの追加接種は不要です。

国では、現在、4種混合ワクチン(ジフテリア、百日せき、破傷風・不活化ポリオワクチン)を可能な限り迅速に導入できるよう検討しております。町では、不活化ポリオワクチンへの移行をはじめとし、国の意向がまとまり次第、広報かみのかわや町ホームページ等を通して順次お知らせしていきます。

▼問い合わせ先＝健康課 母子健康係

☎(56) 9132

あなたの子育てを応援します！

子育ては楽しいことばかりではありません。いろいろな大変なこともあります。子育てに悩んだときは、ひとりで抱え込まず、周囲に相談してください。みんながあなたの子育てを応援しています。

まわりの方に上手に頼ろう

子育ては親だけでできるものではありません。祖父母や地域の方などへの協力を、積極的に求めましょう。

ときには子どもと離れる時間をつくろう

自分自身のために時間を使うことを、後ろめたく感じたこととはありませんか。子育て中は、自分自身を大切にすることも必要です。ときには、まわりの方へ預けたり、一時保育などを利用して、リフレッシュする時間を作りましょう。

子育て仲間をつくらう

子育て中は、同じ立場の方と話すことで共感できたり、気持ちが軽くなる場合があります。悩んでいるのはあなただけではありません。子育て支援センターや地域の子育てサロンに出かけて、子育て仲間をみつけてみましょう。

ひとりで抱え込まずに誰かに相談しましょう

育児のストレスや毎日の生活の中でイライラしたり、疲れたと感じることは誰にでもあることです。イライラを上手に解消し、ひとりで悩まないことが大切です。

小さなことでも気になる事があれば、役場や子育て支援センターなどの相談窓口気軽に相談しましょう。不安や悩みを解消できる方法と一緒に考えましょう。

上三川町子育て支援センターに行ってみよう

子育て支援センターは、子育て家庭の交流、遊びと遊び場の提供、子育てに関する相談・情報提供、育児講座の実施など子育て中の親子が自由に集まれる憩いの場です。専任のスタッフ(保育士・保健師等)が対応します。ぜひご利用ください。

★上三川町子育て支援センター★

- ▼対象 Ⅱ 町内に住所を有する乳幼児及びその保護者
- ▼利用日 Ⅱ 月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)
- ▼利用時間 Ⅱ 午前9時～午後4時まで
- ▼場所 Ⅱ 旧上三川保育所、上三川町大字上蒲生34番地
(上三川いきいきプラザ東側)

★子育てサロン★

会場	本郷地域福祉センター きらきら館 「子育てサロン」 住所: 大山558 ☎53 3347	本郷北コミュニティセンター 「子育てサロン」 住所: 西汗1528-1 ☎55 0345
対象	主に未就学児 0歳～3歳	主に未就学児
日時	毎週水・木・金 午前9時～正午	毎週水・木 午前9時30分～正午
活動内容	交流活動 (親同士の交流、 高齢者との交流、 昔の遊びなど)	交流活動 (絵本を見たり、遊 んだり、乳幼児を もつお母さんとお 子さんが交流する 場です)
申込	不要	不要
備考	自由参加	自由参加

★一時保育★

保育所名	ふざかしおひさま保育園	上三川保育園
対象	1才3ヶ月～就学前のお子さん	1才6ヶ月～就学前のお子さん
時間	(平日) 午前8時30分～午後5時	(平日) 午前8時30分～午後4時30分
費用	有料 保育料は直接園へ 問い合わせください ☎55 0028	有料 保育料は直接園へ 問い合わせください ☎38 8760

★上三川町子育て支援センター★

☎56 2043

健康課 母子健康係

☎56 9132

★児童相談窓口★

福祉課 相談支援係

☎56 9137

▼問い合わせ先 Ⅱ

福祉課 相談支援係

☎56 9137

【家庭でできる節電のポイント】 無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使いましょう。