

ヘルシースタート教室のお知らせ

育児や家事などに忙しい毎日、どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。そこで、お弁当箱を使って簡単に食事バランスを考える「ヘルシースタート教室」を開催します。また、生後6~7か月のお子さんがいる方には、離乳食についてもアドバイスします。ぜひ、ご参加ください。

対象者 青年期生活習慣病検診を受診された方、
または生後6~7か月児の親子
定員 約20名(事前に申し込みください)
持ち物 米1合
内容 レクリエーション・簡単ストレッチ
自分の食事バランスチェック
お弁当パイキング
弁当箱につめると1食分の食事
バランスが良く分かります。
離乳食アドバイス



日時、場所等

開催日 (時間: 午前10時~11時30分)	対象となるお子さんの誕生日	会場及び申し込み期限
平成20年1月23日(水)	平成19年6月、7月生	ゆうゆう館、1/16(水)
平成20年3月18日(火)	平成19年8月、9月生	きらら館、3/11(火)

小山地区夜間休日急患センター看護師(臨時職員)募集

小山広域保健衛生組合で開設していた休日急患診療所(小山市保健福祉センター内で実施)が、平成20年4月より小山市市民病院内に移転し、休日昼間・休日夜間・平日夜間の診療をします。このことにより、夜間休日急患センターの看護師を募集します。

募集 5名~10名程度
職務内容 救急患者の看護業務
応募条件 平成20年4月から勤務できる方
資格 看護師(正・准)免許
勤務日及び賃金(日額)

	賃金	勤務時間
休日昼間(日・祝・年末年始)	15,400円	午前9時30分~午後5時30分
休日夜間(日・祝・年末年始)	10,000円	午後5時30分~9時30分
平日夜間(月~土)	10,000円	午後6時30分~10時30分

勤務体制 交代(当番)制
勤務場所 小山地区夜間休日急患センター(小山市市民病院内)
小山市若木町1-1-5
応募方法 市販の履歴書に所定事項を記入し3月7日(金)までに直接ご持参ください。
申し込み・問い合わせ先 小山市塩沢604 小山広域保健衛生組合総務課
☎0285-22-2809 ☎0285-22-3229



保健メモ

1月10日▶2月10日

開催日	内容	受付時間	対象者(地区名)	場所
1月11日(金)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	8か月~1歳6か月のお子さん リトミックを行います	きらら館
1月15日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
	ポリオ予防接種	13:00~13:30	生後3か月~90か月のお子さんで2回 接種していない方	ゆうゆう館
1月16日(水)	育児相談・栄養相談	9:30~11:00	就園前のお子さん	ゆうゆう館
1月17日(木)	1歳6か月児健診	13:00~13:30	平成18年6月生(石橋)	きらら館
			平成18年6月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
1月21日(月)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
	9か月児健診	13:00~13:30	平成19年4月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
1月23日(水)	赤ちゃん広場	10:00~10:10	平成19年9月・10月生(石橋)	きらら館
1月24日(木)	9か月児健診	13:00~13:30	平成19年4月生(石橋)	きらら館
	4か月児健診		平成19年9月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
1月28日(月)	3歳児健診	13:00~13:30	平成16年10月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
1月29日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	1歳6か月~就園前のお子さん リトミックを行います	きらら館
1月30日(水)	フレッシュババ・ママ教室	9:15~9:30	事前申し込みが必要です	きらら館
1月31日(木)	4か月児健診	13:00~13:30	平成19年9月生(石橋)	きらら館
2月4日(月)	3歳児健診	13:00~13:30	平成16年11月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
2月5日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
2月6日(水)	赤ちゃん広場	10:00~10:10	平成19年11月・12月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
			平成16年11月生(石橋)	きらら館
2月7日(木)	3歳児健診	13:00~13:30	平成16年11月生(石橋)	きらら館
	1歳6か月児健診		平成18年7月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
2月8日(金)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	8か月~1歳6か月のお子さん リトミックを行います	きらら館

問い合わせ先 健康増進課(きらら館) ☎52-1116

《生きる喜び分かち合い》献血にご協力ください

血液は、人間の生命を維持するために欠かすことができないもので、皆さんの善意による無償の献血が、病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救います。皆さんの献血へのご理解ご協力をお願いします。

日時 1月15日(火) 午前10時~正午 / 午後1時~4時
会場 南河内庁舎北側駐車場

[献血方法別の献血基準]

	成分献血		全血献血	
	けっしょう 血漿成分献血	血小板成分献血	200ml献血	400ml献血
1回献血量	300~600ml(体重別)	400ml以下	200ml	400ml
年齢	18~69歳	18~54歳	16~69歳	
体重	男性45kg以上 女性40kg以上			男女とも50kg以上

げんき・にこにこ・健康こらむ

子どもの生活リズムを見直そう ～早寝・早起き・朝ごはんでいこう！～

今、お子さんは何時に寝ていますか？ 8時台？ 9時過ぎ？ え！？10時以降？

現代の日本は、世界でもまれに見る「夜ふかし」社会です。その結果、「朝、起きられない」「朝食が入らない」「午前中にぼんやりしてしまう」という子どもたちが、全国の小中学校や幼稚園で普通に見られるようになっています。さらに、約6割の2歳児が夜10時以降に寝ているという調査結果もあるほどです。

しかし、3歳になるとそれが若干早まり5割くらいになります。その理由は、幼稚園等へ入園する子どもが増えるからです。すなわち入園入学前の時期は、生活リズムを立て直す絶好のチャンスでもあるのです。

新年を迎え、気持ちを新たに家族みんなで生活リズムを見直し、朝ごはんをおいしくいただく努力をしてみませんか？

お子さんの生体リズムチェック

- | | | | |
|---|---------------|-------------------|------------|
| 1. お子さんの体格は？ | 明らかに太りすぎ/やせすぎ | どちらかという也太りすぎ/やせすぎ | 体格は普通 |
| 2. 朝は何時に起きますか？ | 8時以降 | 7～8時 | 7時前 |
| 3. 朝は自分で起きますか？（目覚まし時計で起きても「自分で起きた」ことになりません） | いつも起こされる | ときどき自分で起きる | たいてい自分で起きる |
| 4. 朝ごはんは食べますか？ | いつも食べない | ときどき食べる | たいてい食べる |
| 5. 午前中の体の具合は？ | だるく、疲れる | ときどき元気が出ない | たいてい元気いっぱい |
| 6. 昼間に眠くなりますか？ | 毎日眠くなる | ときどき眠くなる | ならない |
| 7. 毎日どれくらい運動しますか？ | 30分以内 | 30分から1時間 | 1時間以上 |
| 8. 毎日どのくらいの時間、テレビを見たりゲームをしたりしますか？ | 1時間以上 | 30分から1時間 | 30分以内 |
| 9. ちょっとしたことでもイライラしますか？ | よくある | ときどきある | ほとんどない |
| 10. 気分が落ち込むことがありますか？ | よくある | ときどきある | ほとんどない |
| 11. 夕食は？ | いつも一人で食べる | ときどき一人で食べる | いつも家族と食べる |
| 12. 寝る前に夜食を食べますか？ | たいてい食べる | ときどき食べる | 食べない |
| 13. 寝る時刻は？（2時間以上ずれるときに「バラバラ」と考えてください） | 毎日バラバラ | たまにずれる | だいたい決まっている |
| 14. 寝る時刻は毎日だいたい何時？ | 夜10時以降 | 9～10時 | 9時前 |
| 15. 寝つきは？ | 寝つきは悪い | ときどき寝付けない | 寝つきは良い |

は1点、 は2点、 は3点として合計してください。

合計得点

点



判定

- 40点以上** 生活リズムはとっても素敵です。早起きができて、朝の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べて、昼間は大活躍！そして夜はバタンキュー。周りの人たちにも生活リズムの大切さを宣伝してください。
- 30～39点** 生活リズムはユウユウ合格点です。でも、生活リズムが乱れると体の具合が悪くなったり、気分が落ち込むことがあります。夜ふかしになっていないかときどきチェックしましょう。
- 20～29点** 生活リズムはストレス合格点です。ときどき体の調子や気分がすっきりしなくなりそうですね。生活リズムを少し見直してみましょう。朝の光を浴びていますか？朝ごはんは食べていますか？昼間は元気に遊んでいますか？
- 19点以下** 生活リズムが心配です。ふだんから、体の調子や気分が良くないようですね。まずは原因をつきとめて、それからどうしたらよいかを考えましょう。

参考 子どもの早起きをすすめる会



生活リズムの大切さ

