子育てひろば

このコーナーでは、子育てに関する情報をお知らせします。今回は、こども救急チェックリストについて紹介します。

こども救急チェックリスト

市では今年度、こども救急チェックリストを作成しました。

このチェックリストには、子どもが病気やけがのとき、その状態にあわせて保護者が適切な判断をし、病院を受診するための情報などを掲載しています。チェック表で症状を確認し、救急車で病院へ行くか、自家用車などで病院へ行くか、家で様子を見るかを判断することができます。

掲載項目は、子どもに多く見られる次の症状ごとになっています。

◎熱が出たら（38℃以上）
◎けいれんを起こしたら
◎せきが出る・ゼイゼイしていたら
◎頭を強くぶつけたら

なお、各項目ごとに、対応方法や観察・看病のポイント、救急車を呼ぶ場合の確認事項、病院を受診する場合の注意事項なども掲載しています。

◆　◆　◆

こども救急チェックリストは、小学校3年生までの子どもを対象に、学校や保育園、幼稚園、乳幼児健診受診時などで配布しています。また、市ホームページにも掲載しています。

なお、掲載している症状に当てはまらないときや判断に困るときなどは、とちぎ子ども救急電話相談などにご相談ください。

とちぎ子ども救急電話相談
携帯電話またはプッシュ回線☎＃8000
ダイヤル回線☎028（600）0099
受付日時…毎日 午後7時～11時

くわしくは　健康課☎（21）2756

いきいき健康コラム

健康づくりはお口から

口の中の細菌は、全身の健康に影響を及ぼします。そのため、口のケアは、むし歯や歯周病などの予防だけではなく、口の中の細菌を減らすことで全身の病気の予防にもつながります。

私たちの体は、ウイルスが口の中に入っても、粘膜で防ぎ、簡単に体の中に入らないような仕組みになっています。しかし、口の中が汚れていたり、体が弱っていたりすると、ウイルスが体の中に入り込みやすい状態になり、病気になりやすくなります。こういったことから、口のケアをして口の中の細菌を少なくすると、病気を予防することができるのです。そこで、お勧めしたい健口（けんこう）法は次のとおりです。

①正しくうがい！
初めはブクブク、次にガラガラうがいをしましょう。

②口のケアは、セルフケアとプロのケアの両方で！
セルフケアは、自分で歯みがきをしたり、義歯の手入れをしたりすることです。また、舌の清掃も効果的です。

プロのケアは、歯科医師や歯科衛生士などから定期的に専門指導（健診・口の清掃など）を受けることです。

口のケアは、インフルエンザ予防にも効果があるといわれています。うがい、手洗い、口のケアでインフルエンザも予防してください。

早速、手軽な健口法で、あなたの健康力をさらにアップしてみましょう。

原稿…健康にっこう21推進協議会歯の健康部会

遊びにおいでよ！子育ての催し

※特に記載のないものは申込みの必要はありません。

地域子育て支援センターの催し

◎子育て健康相談by保健師
～確かめて　ホッと安心　健やか子育て～
と　き　2月4日（木）・3月4日（木）
午前10時30分～11時30分

◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！
と　き　2月17日（水）　午前10時45分～11時30分

◎ママのミニ学習会「親業」
～親子のあたたかな心の架け橋を築こう～
と　き　2月5日（金）　午前10時15分～正午
講　師　斎藤（さいとう）エツ子（こ）氏
申込期限　2月4日（木）
※お子さんをお預かりします

◎育児支援会「あそびのひろば」
～保育士とあそぼう～
と　き　2月16日（火）　午前10時30分～11時30分
定　員　親子100組

◎みんなで楽しもう！　ひなまつり
と　き　3月3日（水）　午前10時30分～11時30分
ところ・申込先・くわしくは
地域子育て支援センター　☎（22）2299

日光親子ふれあいひろばの催し

◎豆まき会
～ゲーム、お面作り、おはなし会で楽しく遊んで寒さを吹き飛ばそう!!～
と　き　2月2日（火）　午前10時30分から、午後2時30分からの2回
ところ・くわしくは
日光親子ふれあいひろば（日光福祉保健センター内）
☎（54）3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎ママのミニ学習会「元気になる食事」
～一食分の分量をはかって食べてみましょう～
と　き　2月8日（月）　午前11時～午後1時
講　師　伊東和子（いとうかずこ）氏
費　用　300円
申込期限　2月1日（月）

◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン
～アイスクリーム作り～
と　き　2月17日（水）　午前10時～正午
※屋外での活動も行いますので、防寒服、長靴、タオルをご用意ください。

◎絵本の読み聞かせ
と　き　2月22日（月）　午前10時～正午
講　師　高橋貴美子（たかはしきみこ）氏
ところ・申込先・くわしくは
鬼怒川親子ふれあいひろば（藤原保健センター内）
☎（76）0881

そのほかの催し

◎にこにこひろば
親子の自由あそびや情報交換の場として各児童館で開設しています。また、園児との交流や、子育て相談にも応じます。

○落合児童館　☎（27）0058
と　き　2月8日（月）・22日（月）
午前10時～11時30分

○豊岡児童館　☎（21）7488
と　き　2月9日（火）・23日（火）
午前10時～11時30分

○塩野室児童館　☎（26）8937
と　き　2月12日（金）・26日（金）
午前10時～11時30分