



# 子育てひろば

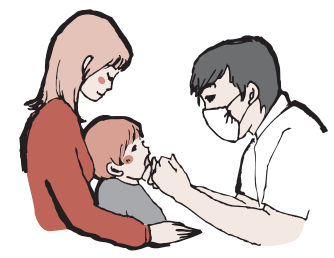
このコーナーでは、子育てに関する情報をお知らせします。今回は、お子さんの健康を守るための、健診や電話相談を紹介いたします。

## お子さんの健康を守るために

市では、お子さんの順調な成長・発達と健康を守るために健康診査・健康相談を行っています。

### ◎乳幼児健康診査・健康相談

- 4か月児健診：身体測定、医師の診察
- 8か月児健診：身体測定、医師の診察、保健師・栄養士による相談
- 12か月児健康相談：身体測定、保健師・栄養士による相談
- 1歳6か月児健診：身体測定、医師の診察（内科・歯科）、歯科衛生士によるブラッシング指導、保健師・栄養士による相談
- 2歳児歯科健診：歯科医師による診察、歯科衛生士によるブラッシング指導、保健師による相談
- 3歳児健診：身体測定、尿検査、医師の診察（内科・歯科）、歯科衛生士によるブラッシング指導、保健師・栄養士による相談
- すくすく子育て相談：身体測定、保健師による相談



お子さんの急病や、医薬品などを誤飲した場合に備えて、次の機関があります。

◎市休日急患こども診療所  
入院を必要としない比較的軽症の子どもの患者が対象です。薬は基本的に1日分の処方となりますので、翌日以降にかりつけ医の診察を受けてください。受付時間などの詳細は15ページをご覧ください。

問合先：休日急患こども診療所  
☎(30)7299(診療日のみ)

### ◎とちぎ子ども救急電話相談

お子さんの急な病気やけがについて、電話で看護師がアドバイスします。

※慢性疾患や育児相談には応じられません。

受付日時：毎日 午前7時～午後7時

問合先：とちぎ子ども救急電話相談  
☎028(800)0099

### ◎中毒110番

(財)日本中毒情報センターが、たばこや家庭用品、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性中毒に関する情報を提供しています。

○つくば中毒110番 ☎029(882)9999  
受付日時：毎日 午前9時～午後9時

○大阪中毒110番 ☎072(27)2499  
受付日時：毎日 24時間

○たばこ専用電話 ☎072(76)9922  
受付日時：毎日 24時間(音声テープ)

# いきいき健康コラム



## 分煙のすすめ

たばこは百害あって一利無しといわれています。なぜなら、たばこの煙には200種類以上の有毒物質が含まれているからです。そこで今回は、たばこの煙と分煙についてお話しします。

たばこの煙には2種類あり、口に直接入る煙を「主流煙」、火が付いた先端から出る煙を「副流煙」といいます。そして、たばこを吸う人と同じ場所にいることで、吸わない人が副流煙を吸わされてしまう、「受動喫煙」が特に問題となっています。たばこを吸う行為は、吸う本人のみならず、大切な家族や周りの人の健康も害しているのです。

そこで、たばこを吸う場合は、次の



ことに注意しましょう。

- ①吸う場所と、その煙が入らない場所を分けること(分煙)で、たばこの煙のない環境づくりを行いましょう。例えば、屋外に喫煙場所を設ける、空き部屋を喫煙専用にして、煙を屋外へ出すように排気設備を取り付ける、などです。この際、屋外へ出した煙が周囲の迷惑とならないよう、屋外の状況にも配慮しましょう。
- ②たばこを吸った直後の息や洋服には有毒物質が含まれています。せっかくの分煙が無駄にならないように、吸った後は少し時間をおいて、部屋に戻るようにしましょう。

たばこを吸う人のほんの少しの心配りで、大切な家族や周りの人の健康を守ることができます。ぜひ、心掛けてください。

原稿：市保健師

# 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 12月3日(木)・1月7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 12月16日(水) 午前10時45分～11時30分
- ◎ママのお楽しみタイム  
～「つくってみよう！楽しい小物」by オビニオンリーダー～  
とき 12月17日(木) 午前10時15分～11時45分  
申込期限 12月15日(火)

### ◎クリスマス会

- ～家族みんなで楽しもう～  
とき 12月13日(日) 午前10時15分～11時30分  
定員 家族100組(先着順)  
申込期限 12月11日(金)  
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

- ◎季節を楽しむ「みんなでワイワイクリスマス」  
～パネルシアター・手あそび・ゲームで楽しもう～  
とき 12月15日(火) 午前10時30分から  
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

- ◎オビニオンリーダーによるひだまりサロン

- ～クリスマスグッズを作ろう～  
とき 12月16日(水) 午前10時～正午  
材料費 200円

### ◎ママのミニ学習会「リズム音楽」

- ～楽しいクリスマス～  
とき 12月2日(水) 午前10時～正午  
講師 石下有美氏

### ◎楽しい工作「カレンダー作り」

- とき 12月21日(月)・22日(火)・25日(金)  
午前10時～午後3時
- ※3日間のうち、ご希望の日時に参加できます。
- ところ・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 12月14日(月)・28日(月)  
午前10時～11時30分
- ◎豊岡児童館 ☎(21)7488  
とき 12月8日(火)・22日(火)  
午前10時～11時30分
- ◎塩野室児童館 ☎(26)8937  
とき 12月11日(金)・25日(金)  
午前10時～11時30分

