

マタニティ教室

- 日時 / 5月27日(日) 午前9時30分～11時30分
(受付午前9時15分～)
 - 場所 / 酒田市民健康センター
 - 内容 / ママの歯科健診・赤ちゃん和家人の歯の健康を守るお話・パパの妊婦体験
 - 対象 / 庄内町に在住の妊婦さんとご家族
妊娠6～9カ月の受講がおすすめです!
※酒田市・遊佐町・庄内町の合同開催
 - 申込期限 / 5月21日(月)
 - 持ち物 / 母子健康手帳、筆記用具
 - 問・申込み / 保健福祉課健康推進係
☎0234-42-0148
- ※申込みの際に参加者を教えてください。

すてっぷ 遊びのひろば

- 発達が気になるお子さんを対象に、親子でゆったり遊ぶ会を開催します。みんなで楽しい時間を過ごしませんか?お気軽にご参加ください。
- 日時 / 5月27日(日) 午前10時～11時30分
 - 場所 / 県立鳥海学園(遊佐町藤崎)
 - 活動内容 / おかしを作ろう(フルーツポンチ)
 - 対象 / 発達が気になる幼児から小学生までのお子さんと保護者
 - 費用 / 無料
 - 申込期限 / 5月23日(水)
 - 問・申込み / 県立鳥海学園
☎0234-75-3334
FAX0234-75-3872

むし歯なかったよ!

3歳児健診でむし歯が1本もなかった子どもたちです。



さいとう あおいちゃん
(吹 払)



ふくだ みくちゃん
(仲 町)



しみず たつとちゃん
(緑町(余目))



ささき かなたちゃん
(駅前(余目))



あきやま ゆかりちゃん
(東興野)



こばやし みれいちゃん
(西興野)



さとう ゆうせいちゃん
(御殿町)



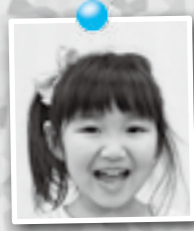
くどう ゆうとちゃん
(下 幅)



くどう ゆうがちゃん
(下 幅)



ちょうなん みらいちゃん
(鉢 子)



さいとう かほちゃん
(西興野)



さいとう きわちゃん
(余目新田)



うえの なおちゃん
(西 袋)



おおた ゆきねちゃん
(上朝丸)



ささき みくちゃん
(南 口)

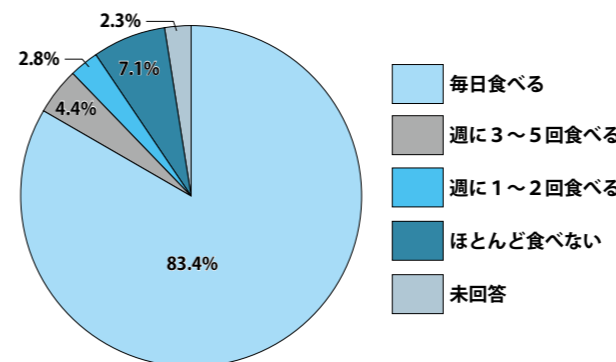
健康ワンポイント

～早寝早起き朝ごはん～

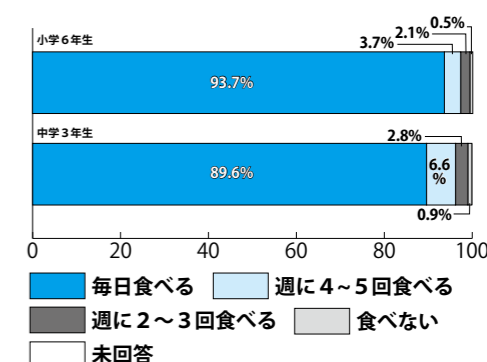
新年度がスタートし、家庭、学校、職場の新生活が始まりました。一日を元気に過ごすには規則正しい生活を送ることが大切です。家族みんなで生活リズムをととのえるためにも「早寝早起き朝ごはん」の習慣をつけましょう。

町の実態として、平成29年1月に実施した一般町民アンケートでは、朝食を食べる割合(全体)については「毎日食べる」割合が83.4%で3年前より9.7%減少し、年代別では20、30歳代で朝食を食べない割合が高い結果でした。平成28年9月に実施した小中学生アンケートでは、小学6年生は93.7%で3年前より1.8%、中学3年生は89.6%で2.6%減少という結果でした。(健康しようない21(第3次))より

朝食を食べる割合(一般町民アンケートより)



朝食を食べる割合(小中学生アンケートより)



<早寝早起きについて>

脳にある体内時計は25時間で動いていますが、朝の太陽の光を浴びて体内時計をリセットすることで1日24時間の規則正しい生活リズムが身につきます。

人は寝ている間もエネルギーを使うため、朝起きた時はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べると①脳や体にエネルギーが補給されます。また、食べたものを消化吸収することによって②体温が上がり、食べ物が胃や腸に送られて動き出すことで③排便も促されます。このように朝ごはんを食べると、しっかりと目覚めて、元気に活動できるようになります。

<朝ごはんについて>

子どもの朝食習慣と就寝時刻の調査では、就寝時間が遅い、親が朝食を欠食すると子どもも欠食する傾向があります。

朝ごはんもバランスが大切です。主食・主菜・副菜・汁物をそろえるように心がけましょう。特に脳の唯一のエネルギー源は炭水化物に含まれるブドウ糖です。

忙しくて時間がないときはおにぎりやゆで卵、ミニトマト、バナナ、ヨーグルトなどの手軽に用意できるものや、つくりおきの料理などを準備しましょう。

朝、すっきり目覚めるためには前の夜の過ごし方が影響してきます。

朝ごはんをおいしく、しっかり食べるためにも家族全員で早寝早起きを心がけましょう。

5月の連休の休日歯科診療開設日

- 開設日と診療場所 / 3日(祝) 池田歯科医院 酒田市新井田町1-8 / ☎0234-24-5240
4日(祝) 市川歯科医院 酒田市飛鳥字堂之後106-1 / ☎0234-52-2030
5日(祝) ヨシコ歯科医院 酒田市山居町一丁目3-31 / ☎0234-22-7201
- 診療時間 / 午前9時～午後5時

母子手帳 交付日

- <日時> 毎週月曜日: 午後1時～5時15分 <場所> 余目保健センター
毎週火曜日: 午前9時～正午
- ★上記以外でも事前連絡で随時交付します。(土日祝日、年末年始を除く)
余目保健センター ☎0234-42-0170、健康福祉係(立川庁舎) ☎0234-56-3392