

ぼくらの キャンパス

No.303 毛呂山小学校



1年 小鷹 ^{いぶき} 依芙妃さん



「ふしぎのみらいの小学校」



2年 宮寺 ^{みほ} 美帆さん



「キュートなキリン」



3年 永田 ののかさん



「ピコリン星のわくわくパーティー」



保健センターだより

保健センター ☎(294)5511

母親学級

素敵なたたねライフを送っていただくためにもお気軽にご参加ください。また、新しいお友だちとの出会いの機会にしてください。お父さんになる人の参加も大歓迎です。

【第1回 4月18日(土)】

内容 親の役割、沐浴実習、赤ちゃんの生理と保育

講師 心理士、保健師

【第2回 4月28日(火)】

内容 歯科保健、妊娠中の栄養(試食あり)

講師 歯科衛生士、管理栄養士

【第3回 5月15日(金)】

内容 妊娠体操、呼吸法、母乳管理、産後の生活など

講師 助産師

時間 各回13:30から **場** 保健センター

料 無料 **対** 初妊婦とその夫

持ち物 母子健康手帳、筆記用具

印 3月9日(月)から保健センターで受付(電話可)

「女性の健康週間」(3月1日～8日)

女性の健康週間は、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するために創設されました。

女性の平均寿命は86.6歳(平成25年)ですが、健康寿命(日常生活に制限のない期間)は73.6歳(平成22年)といわれており、寿命を全うするまでの約12年間は何らかの疾病や障害を持っている人がほとんどです。健康寿命も延ばし、自分らしくいきいきと長生きをめざしましょう。

健康寿命を延ばすために

①たばこは吸わない、②お酒はほどほどに、③バランスの良い食事、④適度な運動、⑤肥満予防、⑥ウイルスなどの感染予防と治療、⑦特定健診・がん検診を受ける

保健センターでは、特定健診・がん検診・こころの健康相談などを実施しています。ぜひご活用ください。

■ 4月の在宅当番医(午前9時～正午)

日にち	医療機関名	専科	住所	電話
4/29(祝)	くぼた耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻咽喉科	越生東 2-7-9	277-7834

※埼玉医科大学病院(毛呂本郷 38 ☎ 276-1465)は、救急部が日曜・祝日を問わず、救急患者を受け入れています。