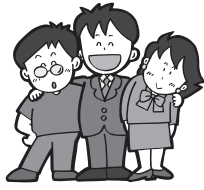


3月は自殺対策強化月間です

平成10年以降、全国の自殺者は年間3万人を越えていましたが、平成24年の統計速報では15年ぶりに3万人を下回りました。しかし、残念ながら広島県では前年よりも増加しています。

例年3月は月別自殺者数の最も多い月となっています。



自殺を予防するためには、
 ①家族や仲間の変化に気づくこと……気づき
 ②気持ちを尊重し耳を傾けること……傾聴
 ③早めに専門家に繋ぐこと……………つなぎ
 ④寄り添いながら見守ること……………見守りが大切と言われています。

まずは、声をかけあうことから始めてみませんか。

麻しん風しん予防接種を受けましょう！

下記の年齢の人は、3月31日が法定接種の期限となっています。

まだ受けていない人は、お急ぎください。

第2期 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ
(年長児に相当する年齢)

第3期 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ
(中学1年生に相当する年齢)

第4期 平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ
(高校3年生に相当する年齢)

予診票を持ってない人は、母子健康手帳を持って、保健センターにお越しください。

町外医療機関での接種を希望する場合は、接種券も必要となります。

3月1日から7日は子どもの予防接種週間です

**風しんが大流行しています
特に妊婦さん、気をつけて！**

昨年5月より流行している風しんが、依然、猛威をふるっています。患者の多くは男性で、20～40代の発症が目立ちます。

風しんはせきやくしゃみによって感染し、全身の発疹や発熱が主な症状です。通常は3日前後で症状が消えることから「三日はしか」ともいわれ、子どもにとってはあまり問題のない感染症です。しかし、妊婦さんに感染すると胎児への影響が大きいため、特に妊婦さんやその家族は十分に注意してください。

風しん抗体のない人は、医療機関でワクチンを接種できます。ただし、妊娠していない、接種後は2カ月間妊娠できないなどの条件があります。料金など、詳しくはお近くの医療機関にお問い合わせください。



女性 と たばこ

3月1日から8日は女性の健康週間です

妊娠中の喫煙がおなかの赤ちゃんに悪影響であることはよく知られていて、妊娠を機に禁煙する女性も多いようです。

右のグラフは、海田町の妊婦の喫煙率を表しています。1年間の出生数がおよそ300件ですから、昨年度は約20人のお母さんが母子健康手帳発行の時点で喫煙者であり、平成22年度と比較すると増えています。

喫煙による悪影響には、赤ちゃんの低体重のほか、胎盤の異常や流産・早産などもあり、妊娠中の喫煙は大きなリスクを生じます。



▲子どもの受動喫煙防止啓発シンボルマーク

「けむりを直接吸うわけじゃないから……」

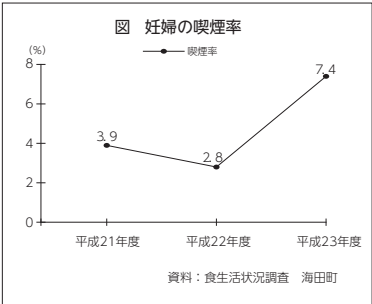
「夫には、換気扇の下かベランダで吸ってもらっています」

育児相談の場面でこのような話を聞くことがあります。しかし、副流煙（タバコから立ち上る煙）は、フィルターを通す主流煙（喫煙者自身が吸う煙）より含まれる有害物質が多いことがわかっています。

タバコを吸わない人が、流れてくる煙を吸いこんでしまうことを受動喫煙といいます。

喫煙は、吸っている本人はもちろん、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。

吸わないのに吸わされている、それが受動喫煙です。



催 し 名	月 日	時 間	注 意 事 項 な ど	
すくすく赤ちゃん (育 児 教 室)	3月15日(金)	13：00～13：20 整理券配布 12：30～	乳児の発達観察、身長・体重測定、育児・ブックスタートの話など 対象 ＝平成24年10月生まれ ※出席できない人は連絡してください。	
	4月17日(水)		対象 ＝平成24年11月生まれ ※出席できない人は連絡してください。	
1歳6カ月児健康診査 (1歳6カ月～2歳未満)	3月5日(火)	13：00～13：30 整理券配布 12：30～	対象 ＝平成23年8月生まれ	
	4月19日(金)		対象 ＝平成23年9月生まれ	
3歳児健康診査 (3歳～4歳未満)	3月1日(金)	13：15～13：45 整理券配布 12：30～	対象 ＝平成21年11月16日～12月31日生まれ	
	5月21日(火)		対象 ＝平成22年1月1日～2月15日生まれ	
ひまわり栄養相談 (個別栄養相談)	月～金曜日 (祝日除く)	9：00～16：00	高血圧、糖尿病、高脂血症などの食事療法や正しい食生活について 申し込み ＝事前に電話で保健センターへ	
健 康 相 談 室	毎週月曜日	9：00～11：00	保健師・栄養士による身体計測、尿検査、血圧測定、育児相談、離乳食相談、健康相談など 対象 ＝赤ちゃんから高齢者まで 持参物 ＝母子健康手帳または健康手帳	
こころの相談室 (精神保健福祉相談)	3月14日(木)	13：30～15：30	精神科医師が心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談に応じます。 対象 ＝本人または家族など 申し込み ＝7日(木)までに電話で保健センターへ	
ベビーレストラン	3月12日(火)	14：00～15：30	離乳食の作り方と試食（試食は保護者のみ） 対象 ＝概ね生後4カ月～6カ月児の保護者 定員 ＝16人 持参物 ＝母子健康手帳 申し込み ＝5日(火)までに保健センターへ	
どんぐり相談 (子育て相談)	4月10日(水)	14：00～17：00	子どもの成長・発達についてどんなことでも相談してください。 心理士 ＝県立障害者療育支援センター わかば療育園園長 河野政樹氏 申し込み ＝4月3日(水)までに電話で保健センターへ	
パパママスクール	3月13日(水)	10：00～12：00	助産師の会	これから誕生する赤ちゃんのために、パパとママ一緒に準備してみませんか。 対象 ＝妊婦（妊娠16週～）とその家族 ※一人での参加も可。 定員 ＝15組 持参物 ＝母子健康手帳 申し込み ＝事前に電話で保健センターへ
	4月21日(日)		沐浴実習の会	

場所＝保健センター

駐車場＝千葉家住宅駐車場を利用してください。（セブンイレブン海田中店店の隣にあります）

ふれあいウォーキング ～春の日浦山に登ろう～

今月の日程

日 時◆3月17日(日) 9時～(雨天中止)

集合・解散◆海田公民館

コース◆登山 ～日浦山～

参加費◆50円（保険料）

持参物◆飲み物、帽子、タオルなど

その他◆希望者には歩数計、腹囲メジャーを貸し出します。

申し込み◆15日(金)までに保健センターへ

