The 健康応援隊！

今年もゴールデンウィークの季節となりました。今回は10連休という方もいるのではないでしょうか。連休中は普段よりお子さんと過ごす時間も多くなると思います。みなさん、ちょっと家の中を見回してみて下さい。０歳から４歳児の不慮の事故は家庭内で多く起きています。０歳児の約７割は窒息が原因で、窒息の多くは、食べ物によるものやベッド内で起きています。１～４歳児は、交通事故と溺死が約６割を占めています。５歳以上になると屋外での行動範囲が広がるため交通事故による事故死が５割以上をしめるようになります。

乳幼児期の事故の大半は、家族のちょっとした気配りで防ぐことができます。この連休中に是非家庭の中を確認してみて下さい。

＊家庭の中の確認ポイント

○窒息・溺れを予防しよう

・やわらかいベッドや布団は窒息死の原因になることがあります。また、豆類やあめは気道につまる危険があるので注意しましょう。

・溺死の多くは浴槽で起きています。入浴後はお風呂の水を抜いておきましょう。また、洗濯が終わったら必ず水を抜いておきましょう。

・小さな子どもは10～20cm位の水でも溺れてしまいます。水遊びをするときは必ず大人が付き添い、目を離さないようにしましょう。

○転倒・転落事故を予防しよう

・歯ブラシ、フォーク、お箸等をくわえて転倒すると大変危険です。口にものをくわえて歩き回ることのないようにしましょう。

・階段には柵を設け、また踏み台になるような物はベランダや階段近くには置かないようにしましょう。

○誤飲の事故に注意しよう

・家庭内で異物を飲み込む事故では、たばこを食べてしまう事故が最も多くみられます。子どもの目に触れず、手の届かないところに置きましょう。

○外出時の事故に注意しよう

・６歳未満の幼児を乗せて運転する場合は、チャイルドシートの使用が義務づけられています。車で外出の際はきちんと装着しましょう。

・見知らぬ人についていってはいけないことを教えておきましょう。

５月の小児医療輪番制

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
湖	友	西	西	西		友
8	9	10	11	12	13	14
友	友	西		西		西
15	16	17	18	19	20	21
西	友	西		湖		西
22	23	24	25	26	27	28
西	友	西		湖		西
29	30	31				
西	友	西				

西：茨城西南医療センター病院（境町）　☎(87)8111
友：友愛記念病院（総和町）　☎(98)3511
湖：湖南病院（下妻市）　☎0296(44)2556

※輪番日及び時間
月、火、木、土曜日は午後６時～翌朝８時
日曜、祭日は午前８時～午後６時

ほっぷスナップ

根芝（ねしば）　直美（なおみ）さん
昭和54年８月17日生　０型
特別養護老人ホーム
きららの杜勤務

●趣味は
学生時代一人暮らしが長かったこともあり、料理を作るのが好きです。休日には、映画鑑賞がお気に入りです。

●夢は
仕事を始めてからまだ１年なので、早く一人前の生活相談員になりたいです。

●仕事は
デイサービス相談員として利用者方の相談と介護を担当しています。

●理想の異性は
一緒にいて、いつも笑顔でいられる人がいいです。

●町へ望むことは
身近なところに、まだまだ自然がたくさんあります。童夢公園周辺には、春には桜が咲き憩いの場となっています。これからも自然を残していって欲しいです。

健康づくりホットライン　5月1日から６月４日

行　事	日　時	対象者	場所
わくわく元気づくり	５月11日㈬ ５月26日㈭ 午後1:00～3:00	50歳以上の方でお申込みをされた方	Ｂ＆Ｇ海洋センター
ふれあいハート教室	５月12日㈭ ６月２日㈭ 午前9:30～11:00	こころの病をお持ちの方で申込みをされた方	保健センター　お問い合わせ☎㈱1910
リハビリ教室	５月13日㈮ ５月27日㈮ 午後1:30～3:00	40歳以上で機能訓練が必要な方	
成人健康相談	５月16日㈪ 午前10:00～11:00	希望される方	
ポリオ	５月16日㈪ 午後1:00～2:00	生後３ヶ月～７歳６ヶ月未満	
３歳児健診	５月17日㈫ 受付午後1:30～1:50	平成14年１月～４月生	
こころの健康相談	５月19日㈭ 午後1:30～4:00	こころの健康について精神科医による個別相談を行います。（＊予約制）	
すくすく相談	５月20日㈮ 午後1:00～	心身に障害や遅れの心配がある乳幼児（＊予約制）	
３～５ヶ月児健診	５月24日㈫ 受付午後2:00～2:20	平成16年12月～平成17年２月生	

中央公民館の新刊図書紹介

うさぎのユック
絵門（えもん）　ゆう子（こ）
ユックは５匹の兄妹うさぎのリーダー。生まれつき後ろ足と心臓が弱いが明るく生きている。ある日ユックたちの前にライオンが現れ、ユックは決死の覚悟である方法を思いつく。一生懸命生きようというメッセージが胸に迫る絵本。

ナラ・レポート
津島（つしま）　佑子（ゆうこ）
時空を超えて展開する壮大な母子の物語。母の愛、子の母恋がナラの山水、ケモノをも突き動かす。現代女流文学の金字塔たる長篇。

三度目（さんど）の正直（しょうじき）
浅井（あさい）　柑（かん）
女の子しか好きになれないなな子と、その秘密を知る功平。修学旅行で、なな子は好きな女の子に告白しようとするが…。ジェンダーの不安定な世界を息を詰めて走り抜ける表題作他１編を収録。

Doors　ドアーズ
ジャネット・リー・ケアリー
小学校六年のゾーイは、求職中の父親や家族と一緒に車中生活をすることに。しかし、そんな生活でストレスがたまる一方の彼女は、大好きな元の家への家出を決意するのだが…。

その他多数