

暮らしのたより

11月 - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

11月の健康だより

☎ 保健婦人センター 64-8993

☆乳児相談

該当児 生後3ヵ月と9ヵ月に達した赤ちゃん

☆離乳食講習会

該当児 前期…生後2～5ヵ月の赤ちゃんを持つ母親や祖母
後期…生後8ヵ月以降の赤ちゃんを持つ母親や祖母

☆1歳6ヵ月児健康診査

該当児 平成2年4月生まれの幼児

☆2歳児むし歯予防教室

該当児 2歳～2歳6ヵ月の幼児

☆3歳児健康診査(会場は富士保健所)

該当児 昭和63年10月生まれの幼児

★日時、会場は健康カレンダーをごらんください。

婦人がん検診を受けましょう

☎ 保健婦人センター 64-8992

市内の医療機関で、婦人がん検診を行っています。保健婦人センターでも受けられます。

とき 11月13日(水) 13:15～14:15

ところ 保健婦人センター

対象 市内在住の30歳以上の女性

内容 子宮がん検診(生理中は受けられません)・乳がん検診

受診料 子宮がん検診と乳がん検診の両方で1,100円(70歳以上は無料)

申し込み 電話で保健婦人センター成人保健係へ申し込んでください。

全身性エリテマトーデス 医療相談会

☎ 保健婦人センター 64-8990

市と富士市難病連は、全身性エリテマトーデス(膠原病の一種)の皆さんの療養生活が少しでも改善され、社会に復帰できるよう、医療相談会を行います。

とき 11月2日(土) 13:00～15:00

ところ 市立中央病院 2階会議室

定員 20人

相談員 笠井健司先生(市立中央病院内科医師)、医療ケースワーカー

申し込み・問い合わせ 富士市難病連事務局 ☎52-5358 (島田直方)へ

健診会場の変更

☎ 保健婦人センター 64-8992

40歳以上を対象にした成人病基本健診(集団)の受診会場が変わりました。お間違えのないように。

●会場の変更

月日	変更前	変更後
11月18日(月)	鷹岡市民プラザ	富士見台公民館
" 20日(水)	富士見台6丁目集会所	鷹岡市民プラザ

犯罪捜査に御協力を

～見たら 聞いたら110番～

- 犯罪について知っていることは積極的に通報してください。
- 聞き込み捜査にご協力を
- 被害に遭ったときは、必ず届け出を

犬、猫の引き取り日

☎ 環境衛生課 内線 2052

飼えなくなった犬、猫の引き取りは各会場15分です。当日は愛犬手帳をお持ちください。なお、飼えなくなって出した犬、猫はお返してできませんのでご注意ください。また、野良猫の捕獲、引き取りはいたしません。

◇11月1日(金)、22日(金)

吉永公民館9:00、市役所西口9:30、大淵公民館10:10、鷹岡公民館11:40

◇11月15日(金)、29日(金)

田子浦公民館9:00、富士公民館9:30

11月の献血

☎ 社会課 内線 2312

日	場所	時間
2(土)	大淵公民館	9:30～11:30
	原田公民館	13:30～15:30
8(金)	富士警察署	9:30～11:30
21(木)	市役所西口	9:30～15:30
30(土)	J R 富士駅前	10:00～16:00

富士川クリーン作戦

富士川河口周辺で、市民による清掃美化活動を行います。

11月10日(日) 9:00～10:30

集合場所 富士川緑地

参加については みどりの課 内線2665

健康コーナー

夜尿症 (おねしょ)

夜、寝ている間におしっこを漏らしてしまう夜尿は、普通4・5歳くらいから徐々になくなります。しかし一方で、10歳児でも約7%の子供にまだ夜尿が見られます。おねしょの原因として、何かの病気によることは非常にまれで、ほとんどは心理的な問題が原因です。

おむつを外すことをあまりに急ぎ過ぎると逆に夜尿になりやすいようです。母親が厳し過ぎたり、干渉し過ぎた

り、逆に溺愛したりする場合も、子供の精神的な発達が未熟となり、夜尿の原因となります。あえて言えば、母親の育児の偏りが夜尿という形で表われていると言えましょう。

夜尿の治療に特効薬はありません。本人の自立心を養うために、規則正しい生活を心がけてください。夕食のときから水分を制限し、寝る前には必ずトイレに行くようにします。昼間に、おしっこを少しだけがまんさせたり、排尿の途中で一時止めさせてみたりする訓練法もあります。夜中に子供を起こしてトイレに行かせるのは、寝ぼけた状態で排尿させることになり、逆効果となる場合があります。

大切なことは、子供がおねしょするのは当たり前と、開き直すことです。その上で、たまたまおねしょをしなかった日があったら、思い切り褒めてあげましょう。補助的な手段で、夜尿に対しての飲み薬や点鼻薬もあります。

お困りの方は、専門医に相談してみてください。

<富士市医師会>

レター通信

夏バテでげんなりとしていた体が、すっきりとするような心地よい秋となりました。しかしながら食欲の秋といって、あまりに大食するのは肥満のもとです。お互いに気をつけましょう。