



※乳幼児健診は保健カレンダー（保存版）をご覧ください。

健康まつぶし21

からだも心も健康いきいき、みんなですすめる健康づくり。確かめよう生活習慣。

■栄養・食生活

- ①「早寝・早起き・朝ごはん」
 - ②3皿(主食・主菜・副菜)そろえ、バランスのとれた食事に気をつけましょう。
- ※朝ごはらは、一日の活動をスタートさせる重要な食事です。食べることで体温を上昇させ、脳の働きを活性化し、腸を刺激しておなかもすっきりさせてくれます。家族との会話を楽しむコミュニケーションの場としても1日1回家族で食卓を囲めると良いですね。

■たばこ

喫煙により慢性閉塞性肺疾患(COPD)を引き起こす恐れがあります。この病気は、生活全般に影響を及ぼす病気です。禁煙に心がけましょう。また、妊婦・子どもやたばこを吸わない人のそばで、喫煙しないようにしましょう。
※松伏町内では、「埼玉のむらクリニック(☎993-1234)」で禁煙外来を実施しています。

献血にご協力ください

特に冬場から春先にかけては風邪などで体調を崩す人が多く、献血者が減少します。
血液の安定供給のために皆さんのご協力をお願いします。
今回は200ml、400ml献血です。

日程	時間	場所
3月6日(火)	午前9時30分～午後0時30分	役場 1階ロビー
	午後2時～4時	埼玉筑波病院

■持ち物／献血手帳、運転免許証、健康保険証などの本人確認ができる書類

冬の母親学級が始まります

	日時
1回目	2/14(火) 13:30～16:00
2回目	2/21(火) 10:00～13:00
3回目	2/28(火) 13:30～16:00
4回目	3/ 3(土) 9:30～12:00

■場所／保健センター

■持ち物／母子健康手帳、筆記具

■費用／調理実習代 350円

■申込み／電話で保健センターへ。

※4回目は沐浴実習・マタニティ体験ができます。

ヒブ、小児用肺炎球菌、子宮頸がん予防ワクチン接種

■接種対象者／接種を受ける日に町内に住所がある下記の対象者

- ①ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン
対象／生後2カ月～5歳未満の乳幼児
- ②子宮頸がん予防ワクチン
対象／高校1年生～中学2年生に相当する年齢の女性(平成7年4月2日生～平成10年4月1日生)

■実施期間／平成24年3月31日まで(平成24年4月1日以降は未定です。)

■費用／無料(実施期間内に町内指定医療機関で接種した場合)

■申込み／希望者には実施期間内に受けられる回数分の予診票を送付しますので、保健センターへお申し込みください。

人権 それは愛

問合せ／教育文化振興課 ☎990-9011・企画財政課 ☎991-1815



今月は「松伏町小中学校人権作文集—第18集—」の作品の中から、小学校2年生の作品を紹介します。

ぼくはたすける

ぼくは、おかあさんから「こまった人がいたらいつもたすけなさい。」といわれてきました。おかあさんは、こまった人がいるといつも、こえをかけてたすけています。だからぼくもそういうやさしいところをもったおとなになりたいとおもいました。

はるやすみに、学校のそばのこうさてんでしろいつえをもった目のふじゆうなおとこの人をみかけました。そのとき、ぼくは、おかあさんのことばをおもいだしました。そのひとにこえをかけようとおもいましたがしんぞうが、どきどきしてはじめてのことばがなかなかできませんでした。

ゆうきをだして、やっこえをだしました。「だいじょうぶですか。いま、しんぞうは、赤ですよ。」といいました。そうしたら、その人は、「やさしいですねありがとう。」とぼくにいいました。

ぼくは、うれしかったです。からだのふじゆうな人がいたら、そのふじゆうなところをぼくのからだをつかって、まもってあげたいとおもいます。いえにかえって、おかあさんにはなしたら「えらかったね。」といわれました。ぼくは、いいことをしてよかったとおもいました。

この人権作文は、児童・生徒のみなさんに、人権や差別について考えていただき、他人の心の痛みがわかる、差別のない・許さない・見のがさない人になってほしいと願って作成されています。