保健ガイド

保健センター☎552・0061

◆健康相談（②のみ予約制）
①2月5日、12日、19日、26日の木曜日午前9時30分～11時 場所 市役所1階ロビー 相談員 保健師・栄養士
②2月16日(月)午後1時30分～2時30分 場所 市役所1階ロビー及び相談室 相談員 医師（産婦人科）・保健師・栄養士
③2月26日(木)午後1時30分～2時30分 場所 中央図書館 相談員 保健師・栄養士
④2月2日(月)午前9時30分～11時 場所 さくら会館 相談員 保健師

◆健康教室
2月16日(月)、23日(月)午後1時30分～3時30分 テーマ「よくかむことは愛なのだ！」 対象 市内在住で、両日とも参加できる方 講師 栄養士、保健師 持ち物 筆記用具 申込み 1月30日までに保健センターにて電話受付

◆育児相談（申込み不要）
①2月6日(金)午後1時30分～2時30分 場所 福祉センター
②2月18日(水)午前9時30分～10時30分 場所 保健センター
対象 7か月児からの乳幼児 内容 身体測定・育児相談 相談員 保健師・助産師・栄養士

◆子育て教室（予約制）
2月2日(月)午後1時30分～3時30分 場所 保健センター 対象 6か月児までの乳児 内容 子育てのお話とお母さんの健康のことなどと相談 講師 助産師・保健師

◆離乳食教室（申込み不要）
2月4日(水)午前10時～11時30分 場所 保健センター 内容 離乳食の作り方、進め方（試食あり） 講師 栄養士・保健師

◆両親学級
2月7日(土)午後1時30分～3時30分 場所 保健センター 内容 ①新しい家族を迎えるにあたって②沐浴実習 定員 20組
※定員になり次第締め切り 申込み 1月30日までに電話で保健センターへ。

◆歯科健康診査
2月4日、18日の水曜日午後1時～2時（受付） 場所 保健センター 対象 4歳未満 申込み 前日午前中までに保健センターへ。

◆胃がん検診
3月18日(木)午前9時～正午 場所 保健センター 対象 市内在住の35歳以上の方。なお、次のような方は受診できません。
①胃を手術した方②現在、胃または十二指腸潰瘍を治療中または経過観察中の方③胃の検査、受診後1年を経過しない方④妊娠中の方 定員 先着40人 申込み 1月19日から保健センターへ。

市役所は10月から毎週土曜日を開庁しています　毎週水曜日は午後9時まで開庁時間を延長しています

2月の休日診療

	内科・小児科（昼間）	内科・小児科（準夜）	歯科休日診療
診療時間	午前9時～11時45分 午後1時～4時45分	午後5時～9時45分	午前9時～正午 午後1時～5時
1日(日)	福生市保健センター 福生市福生2125-3 ☎552・0099(休日のみ)	羽村市休日夜間急患センター(羽村市役所裏) 羽村市緑ケ丘5-1-2 ☎555・9999	松永歯科医院 福生市福生963 ☎552・7122
8日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	あつみ歯科クリニック 福生市加美平3-35-12-2 TSビル3F☎530・0006
11日(祝)	福生市保健センター	高沢病院 瑞穂町二本木722-1 ☎556・2311	島田歯科クリニック 福生市東町10-10 ☎552・3084
15日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	吉野歯科医院 福生市福生1046 k・Hspiralビル2F ☎551・3050
22日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	吉成歯科医院 福生市熊川1396 塩野ビル2F ☎553・5538
29日(日)	福生市保健センター	羽村市休日夜間急患センター	片岡歯科医院 福生市本町44 ☎551・0353

※医療機関が変更になる場合もあります。受診の際は保険証をご持参ください。

2月の乳幼児健康診査

健診内容	対象	健診日	受付場所・時間	備考
3か月児	平成15年10月生まれ	17日(火)	保健センター 午後1時～1時45分	◆母子健康手帳を必ず持参。 ◆6、9か月児健診は受診票も必要です。
6か月児	平成15年8月生まれ	満月齢後の6・7か月期	個別健診。通知はしません(3か月児健診の際、受診票を交付)。都内の指定医療機関で受診。	
9か月児	平成15年5月生まれ	満月齢後の9・10か月期		
1歳6か月児	平成14年7月生まれ	24日(火)	保健センター 午後1時～1時45分	
3歳児	平成13年1月生まれ	3日(火)		

生物化学等テロ災害訓練を実施します

日時 2月5日(木)午後2時～午後4時
場所 保健センター(駐車場・館内)福生市福生2125番地3
実施内容 生物化学物質によるテロ災害が発生したとの想定により警察・消防車両や機材を使用した関係機関の訓練を行う予定です。実際の火災・事故とお間違いのないようご注意ください。
問合せ 福生市保健センター☎552・0061

インフルエンザ予防のポイント

インフルエンザは、小児、高齢者にとって重篤になる場合があります。流行に備えて次の点に注意しましょう。
・帰宅後は手洗いとうがいを忘れずに・できるだけ人ごみを避ける・室内の換気と加湿に気をつける・十分な栄養と休養をとる・マスクを着用する・予防接種を受ける

医師会だより

小・中学校の不登校児童は全国で13万人を超えている。不登校児に医療的対応とカウンセリングをしている立場から、彼らへの初期対応の大切さとそこから見えてくる不登校の理由について考えてみる。

不登校に陥った主たるきっかけは、第1位が小・中学生とも「本人に関わる問題」であり、第2位は小学生「親子関係をめぐる問題」、中学生「友人関係をめぐる問題」、第3位は小学生「友人関係」、中学生「学業不振」と報告されている（平成11年度、文科省）。「本人に関わる問題」の基本は「自己表現の拙（つたな）さからくる集団での対人関係の拙さ」である。彼らと個別対応をすると個人の豊かな内面を表現してくれたりするのだが、同年代の集団に入ると協調・妥協・主張ができなくて自分自身が行き詰まってしまう。

不登校は、頭痛、腹痛、悪心、嘔吐、倦怠感などを朝訴え、そのために登校できないという状態で始まることが多い。この時期の対応が不適切であったり長びいたりすると、状態は攻撃的→自閉的へと進行していく。

不登校児への対応

初期対応の心がけは、①再登校をめぐる命令的指示、哀感、懇願などはしない②学校を休んでいることへの子ども自身の罪悪感をやわらげる③日常生活の仕方を本人に任せる④周囲の者が不登校の意味を理解しようとすることである。

本当の目標は、再登校ではなく、その児童が自立していく道を発見することにある。そのためには、昼型の生活リズムを努めて維持し、まずは親が学校や相談機関と連絡をとるとよい。再出発するためのエネルギー充填にどのくらいの時間が必要なのか、その時期を本人と一緒に待つ受容的対応が大切である。再出発に適応指導教室やフリースクールのような別の空間を利用するのもよい。

ただし、ここまで述べてきたのは「神経症的な不登校」についてであり、精神科的疾患や基本的な生活習慣や学習態度などがすべてルーズな「怠学」は対応が異なる。

文責　五月女医師

問合せ 保健センター☎552・0061

多摩川・秋川保健所主催
子どもの健康づくり講演会

日時 2月4日(水)
午後2時～4時30分
場所 市民会館小ホール
テーマ「遅寝が招く生活習慣病」
講師 神山潤氏（東京医科歯科大学大学院助教授）
申込み 前日までに電話にて多摩川保健所☎0428・22・6141へ。

東京都糖尿病協会主催
公開講座
第7回東糖協多摩ブロック糖尿病教室

日時 1月24日(土)
午後2時～5時
場所 市民会館小ホール
テーマ「みんなで糖尿病に対処する」
内容 パネルデイスカッション
特別講演「患者さんと取り組む糖尿病（東京医科大学 八王子医療センター内分泌代謝科教授 植木彬夫氏）
問合せ 東京都糖尿病協会事務局☎03・3373・0768

◀▶◀▶市民のひろば◀▶◀▶