



健康ガイド

健康増進課から健康相談

※完全予約制にて実施します。ご希望の人は電話でお申し込みください。
場所 ウェルズ幸手

▼乳幼児健康相談
日時 2月8日(火)、22日(火)午前9時～11時
※1人につき20分
内容 身体計測と保健師・管理栄養士による個別相談

▼成人健康相談
日時 2月17日(木)①午前9時30分、②9時50分、③10時10分、④10時30分、⑤10時50分
内容 保健師による尿検査、血圧測定、健診結果の説明や体組成測定の実施など
※全身・部位別の体組成(筋肉量・体脂肪量などが計測できます)。
対象 市内在住の人
定員 各時間帯2人(申込み順)
▼食生活相談
日時 2月17日(木)①午前9時15分、②10時15分、③11時15分
内容 管理栄養士による栄養相談
対象 市内在住の人
定員 各時間帯1人(申込み順)

乳幼児健康診査

※対象児には個別通知を行います。
場所 ウェルズ幸手

日時	健診および対象
2月21日(月)	10か月児健康診査 令和3年4月生まれの児
2月16日(水)	1歳6か月児健康診査 令和2年6月中旬～7月中旬生まれの児
3月1日(火)	4か月児健康診査 令和3年10月生まれの児
3月9日(水)	1歳6か月児健康診査 令和2年7月中旬～8月生まれの児
3月2日(水)	3歳5か月児健康診査 平成30年9月下旬～10月生まれの児

内容 内科診察、歯科診察、身体測定、育児相談、栄養相談など
※健診日程などは変更となる場合があります。市ホームページまたは個別通知をご確認ください。

愛の献血

日時 2月11日(金・祝)午前10時～正午、午後1時15分～4時30分
場所 エムスタウン幸手
※献血カードをご持参ください。
※都合により日時変更となる場合があります。

骨粗しょう症検診受付中！

40歳、45歳、50歳、55歳の女性は次回から5年後…。今年度最後の検診です！

パパママ教室

※完全予約制にて実施します。ご希望の人は電話でお申し込みください。
場所 ウェルズ幸手

日時	内容
2月10日(木)● 午後1時30分～2時30分	産婦人科医のお話
2月17日(木)● 午後1時30分～2時30分	助産師のお話
2月20日(日) 1部 午前9時30分～10時30分 2部 11時～正午	赤ちゃんのおふろ実習

対象 出産予定日が、おむね令和4年3月～6月の市内在住の妊婦および夫、ご家族
※1日のみの参加も可能です。

PCR検査などの検査のご案内

○無症状だけど感染への不安がある人

■埼玉県 PCR 検査等無料化事業で検索
以下の3つ全ての条件を満たす場合は、県内の薬局、ドラッグストアにて無料で検査を受けられます。
・発熱などの症状がないこと
・感染に不安があること
・埼玉県在住であること(埼玉県在住であることがわかるものをご持参ください)。
問合せ 埼玉県検査無料化相談窓口 ☎0570(200)607



埼玉県 PCR 検査等無料化事業

○発熱などの症状がある人

■埼玉県指定 診療・検査医療機関検索システムで検索
・まずはかかりつけ医にご相談ください。
・予約または事前連絡をしてから受診してください。
※事前連絡せず医療機関に行っても受診できないことがあります。
埼玉県指定診療・検査医療機関検索システム
・新型コロナウイルス感染症の検査は、医師が認めた場合に実施します。
※漠然とした不安がある、陰性証明が欲しいという理由での検査はできません。
・診療のみを行い、検査は連携医療機関などへ引継ぐものも含んでいます。
市では、検査で発生する保険診療の自己負担相当額を一部助成しています。詳細は「幸手市 新型コロナウイルス感染症検査費」で検索ください。



埼玉県指定診療・検査医療機関検索システム

基本的な感染予防対策の徹底を！

社会的距離の確保！ マスクの着用！ こまめな手洗い！
・人との間隔はできるだけ2メートル空ける。
・会話をする際は可能な限り真正面を避ける。
・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
※高齢者や持病があり重症化リスクの高い人と会う際は、体調管理をより厳重に！



がんきアップ



小松菜の薬味ソース和え

今月は野菜たっぷりメニューの紹介です。まだまだ寒さが厳しい季節です。手洗い、うがいに加えて、旬の野菜を毎食たっぷり食べ、食事からも感染症を予防しましょう。

- 【材料】2人分
- 小松菜 200g
 - 塩 少々
 - にんにく 1/4片
 - 長ねぎ 20g
 - 白すりごま 小さじ1
 - ごま油 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1/3
 - 醤油 小さじ1/2

- 作り方
- ①小松菜を水でよく洗い、沸騰したお湯に塩を入れゆでる。
 - ②小松菜をざるにあげ水気を絞り、5cm長さに切る。
 - ③にんにく、長ねぎをみじん切りにする。
 - ④ボールに③とAを加えて混ぜ、ソースを作る。
 - ⑤小松菜とソースを和えて、器に盛る。

子育て総合窓口
問合せ
子育て総合窓口(ウェルズ幸手内)
☎(42)8457・FAX(42)2130

こどものコントロール

育児中、自分自身のこころのコントロールに、多くの保護者は悩んでいます。
保護者が自身のこころをコントロールすることで、子どもが叱られた理由を理解しやすくなるため繰り返さなくなるようになります。結果的に「自己肯定感が高まる」「自分の思いも大切にできる子になる」「八つ当たり以外の感情の発散方法を覚える」などにも繋がります。
大抵の怒りはちよっとした不快感やイライラのエスカレートが多いためです。
子どもが引き出しを開けて
イライラ…
開けてもよい引き出しを一つ作る。
手づかみ食べや食べこぼしに
イライラ…

それも成長発達にはとても重要な感覚遊び。汚れることを前提にブルーシートを敷くなどの対策をしましょう。また、「一人で食べられるようになったのも成長だね。」「こぼさないで食べるための練習だね。」と声に出すことは効果的で、子どもは自信がつき、保護者もイライラが少なくなります。
いやいやを連発する…
子どもを「反抗ばかりする」と捉えると叱る行動になりがち。「自己主張できるようになった」と捉え気持ちを受け止めてあげてください。「嫌な気持ちなんだね」と声掛けだけで十分です。子どもは受け止めてもらえたという安心感を得て、また自分の気持ちを再確認できることで自己肯定感が高まり、自分の思いも大切にできます。

こつとして考えると、怒りをコントロールするということは「自分の身のモチベーション」だとわかります。
でも、頭で分かっているでもどうにもならない！
誰かと話をしたい…！
こんなときどうすればいいの…！
そんなときには子育て総合窓口にお電話してください。いつでもお待ちしています。