

* * * * * 点 眼 薬 * * * * *



●クサカバ薬局
薬剤師 日下部 眞弓

皆さんは目薬をどのようにさしていますか。目薬に細菌が入らないように容器の先にまぶたやまつ毛がつかないように注意してさします。きちんと入れれば普通は1滴で十分です。

目薬をさした後は1分間くらい目を閉じるか、目頭を軽く押さえて薬がすぐに流れないようにします。先に目をパチパチすると薬が早く出てしまいます。

2種類以上の目薬をさす場合は、次の目薬まで5分以上空けてください。薬の吸収に5分間くらいかかるため、すぐ別の目薬をさすと前の薬が流れたり、後の目薬があふれて効果が減ったりしま

す。

順番は、後の目薬が残りやすいため、普通は一番効かせたい目薬を最後にさします。また目薬は水に溶けやすいもの、溶けにくいものや目に留まりやすいものなどさまざまです。目薬の順番は症状や薬の性質によって変わるので、主治医や薬剤師に確認しましょう。

なお、眼軟膏という目の軟膏は、普通は最後に塗ります。この眼軟膏は普通の軟膏と違って、敏感な目のため特別に作られています。眼軟膏ではない軟膏やクリームを目に使うのは危ないので、絶対にしないでください。

【健康推進係からのお知らせ】

『子どもの歯を虫歯から守ろう』

私たちの歯は食べ物を摂取するだけでなく、食べ物をかむことによつて脳細胞を活性化させたり、発音を助けたりするなど、身体の健康に深く関わっています。子どもの虫歯は3歳以降に大きく増加していきます。乳歯のうちから虫歯にならないように大切にケアすることが必要です。

平成29年
芦別市歯科健診結果

虫歯のある子の割合	
1歳6か月児	2.3%
3歳児	18.8%
5歳児	45.1%

●虫歯になる条件

虫歯の原因は糖分だけではありません。歯の質が弱い、唾液の量が少ない、虫歯菌の数が多い、歯を磨かない、飲食の回数が多いなど、いろいろな要因が重なったときに虫歯になりやすくなります。

●乳歯を大切に！

乳歯は永久歯に比べて、歯のエナメル質が薄くて弱く、デリケートなので虫歯になりやすいです。また、乳歯には永久歯が生えてくる場所を確保し、正しい位置へと導く役割もあります。乳歯が虫歯になって早期に抜けてしまうと、



歯並びが乱れたり、永久歯が正しく生えないことがあります。虫歯を予防するためにも、歯が生えてきたらしっかりと歯磨き習慣をつけることが大切です。

●虫歯を防ぐために

①仕上げ磨きをしよう！
虫歯予防には、毎日の歯磨き習慣が大切です。小学校2年生くらいまでは保護者の仕上げ磨きが必要です。

②虫歯菌をうつさないように！
虫歯菌の多くは、身近にいる大人の唾液から感染します。スプーンやコップなどの共有はやめましょう。

③正しい食生活を！
規則正しい食生活で、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

④フッ素で虫歯予防！
芦別市では、フッ素塗布（未就学児）、フッ化物洗口（幼稚園、保育園、小中学校）を行っています。歯磨き粉に含まれているものもありますので、上手に利用し、家族みんなで虫歯予防をしましょう。

🏠 今月の一品 🏠 🌸 🌸 丸ごと玉ネギスープ 🌸 🌸



1人分のカロリー【79Kcal】
提供：芦別地区栄養士会

玉ネギに含まれる刺激成分の硫化アリルは、疲労回復に働くビタミンB1の吸収を助けてくれます。ビタミンB1を多く含む豚肉と組み合わせるとりましょう！

▶材料 2人分.....
・玉ネギ2個・ベーコン（スライス）2枚・A（水300ml、顆粒洋風だし小さじ1/2杯、塩小さじ1/6

杯、コショウ）・パセリ・粉チーズ
▶作り方.....
①玉ネギは皮をむき十文字の切り込みをいれる。
②鍋に玉ネギとベーコンとAを入れ玉ネギがやわらかくなるまで煮る。
③器に盛り、パセリと粉チーズを飾る。

□健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他	場所
3・4か月児健康診査	10月25日(木) 12:40~12:50	平成30年6月~7月 生まれの乳児	つばさ 子どもセンター
7・8か月児健康相談	10月25日(木) 12:50~13:00	平成30年2月~3月 生まれの乳児	つばさ 子どもセンター
フッ素塗布 (虫歯予防)	10月4日(木) 11月1日(木)	1歳6か月~ 小学校入学前の幼児	保健センター
育児相談室	9:30~15:30	身体計測、個別相談 (予約制)	保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

芦別市療育推進協議会 講演会

「子どもの発達と家族支援について—家族みんなができる配慮」をテーマに講演会を開催します。

- 日時 11月1日(木)午後6時~8時
- 場所 総合福祉センター別館2階ふれあいホール
- 講師 西永 堅さん(学校法人国際学園星槎大学准教授)
- その他 託児サービス有り(1歳以上)
※託児は事前申し込みが必要です
- 申込締切 10月26日(金)
- 申し込み・詳細 児童デイサービスセンター係
☎・FAX24-2773

発達や言葉の遅れに関する相談会

発達や、ことばの遅れに関する悩みごとや、心配ごとについて、ことばを育む親の会北海道協議会理事 跡部敏之さん(星槎大学非常勤講師)を講師に迎え、相談会を行います。

- 日時 11月8日(木)午後1時~5時
- 場所 子どもセンターつばさ2階児童デイサービスセンターさくらんぼハウス
- 対象 幼児から中学生までのお子さんとその保護者
- 申込締切 10月22日(月)※相談件数は4件とさせていただきます(先着順)
- 申し込み・詳細 児童デイサービスセンター係
☎・FAX24-2773

◎わんぱくデー



のびのび身体を動かして、元気に遊びましょう。

日 時	10月22日(月)午前10時45分~11時40分
場 所	児童センター体育室
対 象	1歳~就学前のお子さんとその保護者
持 ち 物	飲み物

◎子育てサロン

子どもと親と地域の方が集まって楽しい交流をしましょう。異年代との楽しい情報交換の場です。

日 時	10月17日(水)午前10時~11時30分
場 所	であえーる緑幸団地集会所
対 象	0歳~就学前のお子さんと保護者
内 容	ハロウィンの工作をしよう
費 用	無料
持 ち 物	お子さんに必要な物

●申し込み・詳細 子育て支援センター係
☎24-2778

□ひきこもり家族交流会「虹の会」

ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください。匿名での参加も可能で秘密は厳守します。

- 日時 10月12日(金)、11月9日(金)午後1時30分~3時30分(毎月第2金曜日)
- 場所 滝川市まちづくりセンター「みんくる」
(滝川市栄町3丁目6番28号)
- その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください
- 申し込み・詳細 滝川保健所☎0125-24-6201

□こころの健康相談

眠れない、気分が落ち込んでいる、ギャンブルやアルコール、高次脳機能障害など精神科医と保健師が対応し、ゆっくりお話しができます。ご本人や家族、周囲の方々の相談に応じています。プライバシーの保護、秘密は厳守します。ぜひ、ご利用ください。

- 日時 10月11日(木)、11月8日(木)午後2時~4時30分
- 場所 滝川保健所
- 費用 無料
- その他 事前予約制のため、相談日前日の午後4時までに予約してください
- 申し込み・詳細 滝川保健所☎0125-24-6201