



5月31日(金)は、世界禁煙デーです ～5月31日から6月6日は禁煙週間です～

たばこは、吸っている本人だけでなく、たばこを吸うまわりの人の健康へも影響します。この機会に禁煙しましょう！

◆たばこの煙には有害物質がいっぱい

- ・タール(発がん物質)、ニコチン(心拍数を増やし血圧を上げます)、一酸化炭素(全身の細胞を酸欠状態にしてしまいます)といった有害物質が含まれています。

◆たばこがもたらす病気

- ・がんだけでなく、心臓病、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)を引き起こします。

◆子どもへの害

- ・親の喫煙によって、子どものアレルギー性鼻炎、気管支炎、喘息のリスクが高まると言われています。
- ・妊娠中の人吸えば、流産、早産、低出生体重児のリスクが高まります。

◇禁煙すると…

- ・せきや息苦しさを、喘息などが改善していき、5年後には、心臓発作を起こすリスクが喫煙者の約半分に減り10年後には肺がんになるリスクが喫煙者の約半分になると言われています。
- ・食事がおいしく感じられ、血行がよくなり、体力が戻り息切れしなくなります。
- ・市内の薬局や医療機関でも禁煙の相談にのってもらえます。

問合せ＝保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)



健康は足元から！

ウォーキングレッスン

(イオンモール大和郡山)

大切なのは「どれだけ歩くのではなく、どう歩くか」。ウォーキングの基礎を学んでみんなで楽しく健康になりましょう！

日時＝5月9日(木)

10時00分～参加整理券配布、
10時30分～トークショー

(デューク更家さん(ウォーキングドクター)、
上田清市長ほか)

11時15分～ウォーキングレッスン

場所＝イオンモール大和郡山1階 北小路コート

定員＝150人(当日10時から整理券配布)

問合せ＝イオンモール
大和郡山(☎52-9211)
(保健センター)



子育て掲示板

離乳食ステップアップ相談

参加無料・要申込

日時＝6月3日(月) ①9時30分 ②10時30分

※申し込み時に時間をお選びください。

※当日は、問診票を記入していただきますので10分前にお越しください。

対象＝生後8～10ヵ月まで

(2018年7月4日～10月4日生まれ)の乳児

場所＝さんて郡山「多目的室」

持ち物＝母子健康手帳・いつも食べている離乳食(さんて郡山に電子レンジはありませんので、冷凍のものは自宅で解凍するなど、すぐに食べられる状態でお持ちください)・スプーン・白ごはん・ビニールシート

※必要な人は、エプロン、ふきんなどお持ちください。

定員＝各時間先着5人ずつ、合計10人

申込・問合せ＝電話でさんて郡山(☎58-3333)へ



ママパパクラス<赤ちゃんのお風呂編>

参加無料・要申込

赤ちゃん人形を使って実際に入れよう！先輩ママに聞く、出産・育児体験談やパパの妊婦体験も。

日時＝5月20日(月)

13時30分～16時
(受付13時～)

場所＝さんて郡山

対象＝市内在住の妊婦

と父親になる人、25組(単身での参加、祖父母の参加も可)

講師＝保健師、助産師

持ち物＝母子健康手帳・筆記用具・手ふきタオル

申込・問合せ＝電話または市ホームページから、さんて郡山(☎58-3333)へ



きんとつと広場

参加無料・申込不要

お家の人と一緒にコーナーあそび(ままごと・絵本・手作り玩具・運動遊び)やふれあい遊びなど楽しみましょう。育児相談・身体計測もあります。

日時＝5月23日(木) 10時～11時30分(受付9時30分～)

場所＝西田中保育園ホール

対象＝市内在住の0歳児～5歳児とその保護者

問合せ＝新町保育園(☎54-1677)・西田中保育園(☎52-3190)・こども福祉課 子育て支援係(内線526)

ぴよぴよ絵本ひろば

参加無料・申込不要

100冊もの絵本に囲まれ、親子や家族でほっこりしたひとときを過ごしませんか。絵本を自由に選んで見てもらったり、「郡山お話の会」による絵本の読み聞かせや手遊びもあります。

日時＝5月10日(金) 10時～11時30分

場所＝南井町児童館

対象＝市内在住の乳幼児(0～3歳位)とその保護者

問合せ＝こども福祉課(内線526)

