

11月8日

いい歯の日～むし歯のない3歳児表彰～

- | | | | |
|------|-------|------|-----|
| ●相 沢 | 有 紀 | ●笹 村 | 優 維 |
| ●野 田 | ゆ 夢 | ●畠 山 | け 心 |
| ●北 林 | そ 桜 | ●石 井 | ん 健 |
| ●児 玉 | 大 空 | ●荒 川 | み 美 |
| ●吉 田 | お 音 | ●珍 庭 | さ 幸 |
| ●工 藤 | れ い | ●加 賀 | ゆ う |
| ●坂 本 | 美 麗 | ●田 村 | き よ |
| ●藤 嶋 | え 笑 | ●関 | う 希 |
| ●三 浦 | か 菜 | ●田 村 | す 央 |
| ●児 玉 | だ い | | き 介 |
| | 大 登 | | よ う |
| | 穂 高 | | さ 夙 |
| | い っ 穂 | | な 風 |
| | 一 | | か 奏 |
| | | | ひ 奈 |
| | | | や 奈 |

町の3歳児健診でむし歯がゼロだった子どもたちです。今回は、6月から9月までの3歳児健診を受けた方が対象です。

子どものむし歯予防

- 子ども自身で歯みがきをしていても、汚れをとりきることは難しく、まだまだ磨き残しがあります。そのため、小学3～4年生ころまでは「仕上げみがき」が必要です。歯と歯の間は歯ブラシが届かないため、フロスを使いましょう。
- ガラガラと食べたり飲んだりすることはむし歯になりやすいため、おやつや時間の量を決めましょう。
- むし歯予防には規則正しい食習慣や歯みがき習慣に加え、歯科医院での定期的な管理が大切です。かかりつけの歯科医を決めて、定期的に歯科健診を受けるようにしましょう。

クアオルトコーナー

日中ウォーキング

①冷気をもたらす運動効果

- 日 時 11月6日9時スタート
- 場 所 石倉山公園管理棟
- コース 森岳温泉石倉山コース

②落ち葉の絨毯を踏みしめよう

- 日 時 11月20日9時スタート
- 場 所 ことおか中央公園
入口付近駐車場
- コース 琴丘クアの古道コース

③今年最後の石倉山コース

- 日 時 12月4日9時スタート
- 場 所 石倉山公園管理棟
- コース 森岳温泉石倉山コース

クアオルトの日ウォーキング!

- 日 時 11月9日9時スタート
- 場 所 保健センター
- コース 長信田里山コース

クアオルト運動教室

参加者募集!!

温泉浴運動教室 (10時～)

【初心者コース】

- ①11月7日(お問い合わせください)
- ②12月5日(11月22日～12月1日)

【一般コース】

- ①11月17日(11月7日～15日)
- ※水着・アクアシューズを用意

ステップエクササイズ教室 (10時～)

- ①11月14日(11月1日～10日)
- ※汗拭きタオル、飲み物、上履きを用意

～共通事項～

定員：各回10人/入館料：500円
※カッコ内は申込期間

早朝ウォーキング

- 琴丘クアの古道コース 11月から集合時間が7時になりますので、間違えないようご注意ください。
- 惣三郎沼公園コース

スウェーデンにあるカロリンスカ研究所の調査によると、学齢期の子どもに「息が切れる程度の有酸素運動」を実施させることにより、集中力の向上や学力の向上が見られたことが報告されています。息が切れる程度の有酸素運動は、クアオルト健康ウォーキングと同等程度の運動負荷と言えます。子どもの勉強のリフレッシュなどに、ぜひクアオルト健康ウォーキングを実施してみましょう。

無料相談会のお知らせ

専門の相談員がじっくり対応します。秘密は厳守しますので、どうぞお気軽にご相談ください。

こころ通信

こころちゃん



	秋田なまはげの会 出張相談会	こころの相談会
相談内容	お金や暮らし	こころの健康
開催日	11月12日	11月28日
相談員	秋田なまはげの会相談アドバイザー	臨床心理士 濱田 拓氏
相談時間	13時～16時(相談者1組に対し、1時間程度)	
会場	保健センター	

※この相談会は、秋田県地域自殺対策強化事業費補助金により開催しています。