

# 児童館へ あつま〜れ

申込 6/18(日)~6/25(日) 抽選 6/26(月)

- ・お昼ごはんを作ろう
- ・夏休み工作教室
- ・夏休み自由研究 (詳細は3面をご覧ください)

**児童館6月の予定**【開館9:00~18:00】

※6月から9月までの間、遊戯室の閉室時間が変わります。

※予定変更のときは遊戯室掲示板でお知らせします。

1木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
	みんなであそぼう	15:30~16:00	風船バレーで遊ぼう
2金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ふれあい遊び
3土			
4日	チャレンジ広場	14:00~14:30	作って遊ぼう
5月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
6火	英語であそぼ	10:30~11:00	英語遊び(絵本、歌、手遊び)
7水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	製作「時計」
8木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
	あつまれキッズ	15:30~16:00	トランプ遊び
9金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	製作「時計」
10土	おもちゃ広場	10:00~11:30	おもちゃ遊びとおもちゃの貸出し (協力:更生保護女性会)
11日			
12月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
13火	おはなし会	10:30~11:00	絵本やペープサートなど (協力:おはなし出前の会)
14水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	わんぱく遊び
15木	子どもチャレンジピック	15:30~16:00	第3回「ウー万歩!」
16金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	わんぱく遊び
17土	キッズボランティアクラブ (登録制)	8:30~10:30	菊間をきれいにしよう
	むかし遊び	13:00~15:00	むかしから伝わる遊びを楽しむ (協力:いちばらシルバー友の会)
18日	子どもパン作り教室 (登録制)	9:30~12:00	スイートプールを作ろう
	チャレンジ広場	14:00~14:30	作って飾ろう
19月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
20火	英語であそぼ	10:30~11:00	英語遊び(絵本、歌、手遊び)
21水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	シアター
22木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
23金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	シアター
	子どもの健康相談室	11:10~11:40	栄養士による子どもの健康相談
24土	おもちゃ広場	10:00~11:30	おもちゃ遊びとおもちゃの貸出し (協力:更生保護女性会)
25日			
26月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
27火	おはなし会	10:30~11:00	絵本や手遊びなど (協力:くりとぐら)
	教育相談	13:30~16:30	主催:教育委員会 スクールカウンセラーが相談に応じます
28水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	製作「七夕かざり」
29木			
30金			

## 菊間コミュニティ・保健福祉センター

〒290-0007 千葉県市原市菊間1870番地4

電話 0436(42)3424 FAX 0436(42)3426

[http://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/comyu/sisetu\\_kikuma/index.html](http://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/comyu/sisetu_kikuma/index.html)

## 健康ひとくちメモ

看護師 江田智子



### 耳が原因のめまい②

#### <メニエール病>

回転性のめまいが10分間から数時間続き、頻度は週に数回から年に数回と個人差があるが繰り返起こるのが特徴。難聴や耳鳴り、耳閉感(耳が詰まった感じ)を伴うことが多い。

#### <メニエール病の原因>

耳の奥の内耳にある三半規管の中の内リンパ液が増えすぎて、三半規管、耳石器、蝸牛のすべての働きが障害されて起きる。ストレス、疲労、寝不足がきっかけで発症するといわれている。

#### <メニエール病の治療>

##### 生活習慣の改善

- ・過労と睡眠不足を避ける
- ・無理をしない
- ・軽い運動をする
- ・楽しめる趣味を持つ

##### 薬物療法

抗めまい薬・重曹水・制吐剤・利尿薬・ビタミン剤・内耳循環改善薬・抗不安薬

#### <突発性難聴>

- ・突然片方の耳だけに強い難聴が起こる。めまいの症状はメニエール病と似ているが、長引くことはなく発作を繰り返すこともない。
- ・原因はよくわかっていないが、内耳の血流障害やウイルス感染などが考えられている。
- ・治療は、安静と薬物療法(ステロイド薬・血管拡張薬・抗凝固薬・代謝改善薬・ビタミン剤)を行う。難聴が起きてから出来るだけ早く治療をしないと聴力が戻りにくくなる。

#### <めまいへの対処>

- ・音や光などの外部の刺激を減らし、静かな暗めの部屋で横になって安静にする。
- ・応急処置として乗り物酔いの薬を服用する。
- ・落ち着いたら早めに耳鼻咽喉科を受診する。
- ・めまい以外の症状で、ろれつが回らない、言葉が出ない、体にしびれや麻痺、激しい頭痛がある場合は脳の病気が疑われるので、救急車ですぐに医療機関へ行く。

## ☆図書室のお休み☆

6月30日(金)(図書整理日)



孫娘(新4年生)が「爺ちゃん今だけよ!」と言いながら私の膝にチョコんと座り、鶴を折り、「はいプレゼント!」。思わず微笑む〇〇歳の爺。孫の成長を感じた、春休みの出来事でした。

なお、「読者投稿を募集しています」(齊藤)

【広報部会】部長 大野繁樹

部員 植草愛子 市川政徳 小出智秀  
木内清志 齊藤毅 中野美智子