

児童館へ あつま〜れ

申込 10/18(火)~10/25(火) 抽選 10/26(水)

◆子どもクッキング教室

- 【日時】12月3日(土) 9:30~12:00
- 【内容】メロンパン風クッキー&コーンスープを作る
- 【講師】榊原 ゆり子 先生【参加費】400円
- 【対象】市内在住小学生 抽選で12名

児童館 10月の予定【開館 9:00~17:00】

※予定変更のときは遊戯室掲示板でお知らせします。

1土	むかし遊び	13:00~15:00	伝承遊びを楽しみます (協力:いちはらシルバークの会)
2日	チャレンジ広場	14:00~14:30	窓飾りを作ろう
3月	月曜日は乳幼児、小学生共に保護者同伴でご利用ください。9:00~17:00		
4火	英語であそぼ	10:30~11:00	歌・手遊び・読み聞かせなど
5水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	秋の製作
6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	ゲーム遊び
7金	たのシアター	10:30~11:00	パネルシアター他
8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)
9日			
10月	体育の日(全館休館日)		
11火	おはなし会	10:30~11:00	絵本、手遊びなど (協力:絵本サークルびよんびよん)
12水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ふれあい遊び
13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	コンタクトゲームで遊ぼう
14金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ふれあい遊び
	子どもの健康相談室	10:10~11:40	栄養士による子どもの健康相談
15土	キッズボランティアクラブ (登録制)	9:30~11:30	ポスターを作ろう
16日	自習広場	9:30~12:00	宿題や自習をします。 (協力:まなび舎こすもす)
	チャレンジ広場	14:00~14:30	秋の製作
17月	月曜日は乳幼児、小学生共に保護者同伴でご利用ください。9:00~17:00		
18火	英語であそぼ	10:30~11:00	歌・手遊び・読み聞かせなど
19水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	わんぱく遊び
20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
	子どもチャレンジピック	15:30~16:00	第2回「缶積み競争」
21金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	わんぱく遊び
22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)
23日	子どもパン作り教室 (登録制)	9:30~12:00	ショコラパンを作ろう
24月	月曜日は乳幼児、小学生共に保護者同伴でご利用ください。9:00~17:00		
25火	おはなし会	10:30~11:00	絵本、手遊びなど (協力:ちびちびちゃんのほっけ)
	教育相談	13:30~16:30	スクールカウンセラーが相談に応じます (主催:教育委員会)
26水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	鳴らして遊ぼう
27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
28金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	鳴らして遊ぼう
29土			
30日			
31月	月曜日は乳幼児、小学生共に保護者同伴でご利用ください。9:00~17:00		

健康ひとくちメモ

看護師 江田智子



副鼻腔炎

副鼻腔は、頬、目と目の間、眉間の辺り、おでこの奥にある空洞で、左右に4つずつあり、鼻から空気を吸ったり吐いたりするときに空気が通る道の鼻腔とながっています。声を反響させ、外からの衝撃を和らげる働きがあると考えられています。何らかの原因で副鼻腔に炎症が起きたものを副鼻腔炎といいます。

<慢性副鼻腔炎(蓄膿症)>

副鼻腔に膿(うみ)がたまって炎症が起こる。特に頬にある上顎洞に膿がたまりやすい。

緑色や黄色のドロドロした鼻水、頬骨辺りの痛み、長引く鼻詰まりや鼻水。細菌やウイルスが原因。

<好酸球性副鼻腔炎>

好酸球は白血球の一種で、免疫に関わる細胞の1つ。増加して働きが過剰になって副鼻腔炎が起こる。近年このタイプの患者さんが増加傾向。大気汚染が関連しているのではとされている。目と目の間にある篩骨洞に炎症が起こりやすい。

のりのような粘り気のある鼻水、目の奥の痛み、頭痛、嗅覚障害など。また、炎症によって鼻の粘膜がきのこ状に膨らむ鼻ポリープが出来やすいのが特徴。

細菌、ウイルス感染、ぜんそくの合併、鎮痛剤アレルギーなどが原因。

<副鼻腔真菌症>

副鼻腔内で真菌が増殖して炎症が起こる。副鼻腔内に真菌がとどまる非浸潤性、周りの組織にまで及ぶ浸潤性に分けられる。

悪臭を伴う鼻水、鼻血。浸潤性の場合、高熱、激しい頭痛、視力障がいなど。

真菌(カビ)、浸潤性は免疫不全状態、抗菌薬やステロイド薬長期服用などが原因。

※治療は、局所療法(患部の洗浄、薬の投与)、薬物療法、手術(膿や真菌を取り除く)が基本です。気になる症状があれば、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

編集後記 リオデジャネイロ五輪に一喜一憂しましたか? 食欲、読書、スポーツの秋を迎え、登録サークルも活発になると思いますが、健康第一で頑張りましょう。尚、読者投稿を募集しています。(齊藤)

【広報部員】部長 大野繁樹

委員 植草愛子 市川政徳 小出智秀
木内清志 齊藤毅 中野美智子

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/sisetsu_kikuma/index.html