

# すこやか生活習慣

## 6月は食育月間です ～毎月19日は食育の日～

新年度がスタートして2カ月、生活のリズムが整ったころでしょうか？1日の始まりである朝は、しっかり食事を取り、元気にスタートさせたいものです。

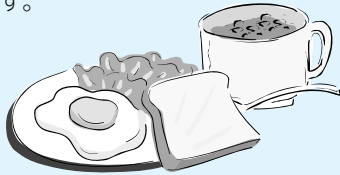
「朝食を取らない習慣ができてしまったのは、子供のころから」という人が、朝食を取らない大人の3人に1人だといわれています。

欠食すると1日に必要な栄養素が取れないどころか、長期間続けると、肥満や生活習慣病の原因の1つになるといわれています。

脳の活性化を促し活動的な1日を送るためには、まず、規則正しい生活をして、良質な睡眠と朝食を取ることが重要です。ほんの少し早起きをして、きちんと朝食を取るよう心掛けてみましょう。温かい料理を1品、組み入れることをおすすめします。

### (簡単朝食メニュー例)

- ご飯+納豆+具だくさんみそ汁
- シリアル+ホットミルク+果物
- おむすび+具だくさんみそ汁+果物
- 食パン+野菜スープ+目玉焼き



川口市食育推進計画		
朝食欠食率の減少の目標値は…		
	現在(※)	目標
20歳代男性	25.6%	→ 15.0%以下
20歳代女性	6.5%	→ 4.5%以下
30歳代男性	17.0%	→ 10.0%以下
30歳代女性	13.6%	→ 9.5%以下

(※)平成21年度川口市食育推進計画に関するアンケート調査結果より

# 子育て支援

## みんなであそぼう

年齢に応じたあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象…おむね1歳(歩行完了児)～3歳の幼児と保護者

持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋

\*飲み物(お茶またはさ湯)を各自でご用意ください。

\*水着(プール用紙パンツ)をお持ちください。

場 所	月	1歳児(15組)	2～3歳児(15組)	親子講習 1～3歳児(20組)	時間
南青木 保育所	7月	23日(金) 水遊び・プール遊び (水遊びの玩具を作ろう)	22日(木) 水遊び・プール遊び (水遊びの玩具を作ろう)	2日(金) 七夕飾りをつくろう	9:30 ～ 11:00
		28日(水) 水遊び・プール遊び (水遊びの玩具を作ろう)	27日(火) 水遊び・プール遊び (水遊びの玩具を作ろう)	29日(木) 水遊び・プール遊び (水遊びの玩具を作ろう)	
戸塚西 保育所					

●参加申し込みは1カ月1回となります。

申し込み・問い合わせ…子育て支援センター

南青木保育所 ☎251-7249 / 受付時間 月～金曜日13:00～16:00

戸塚西保育所 ☎298-4952 / 受付開始 6月7日(月)から

## 園庭開放

6月は11日(金)・23日(水)・29日(火)

7月の園庭開放は、お休みします。

申し込み不要の自由参加です。雨天の場合は中止となります。

時間…9:30～11:00 10時までにお入りください。(受付は9:30～10:00)

## 育児相談

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎251-7261 戸塚西保育所 ☎295-0930

※次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報の提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。

- 川口駅前保育園(川口1-1-1キュボラ8F) ☎222-6011
- 川口こども園「のびのび」(安行領根岸1291) ☎286-0069
- アスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎298-0083
- フォーマザー保育園(東川口3-2-29) ☎291-2713
- 汽車ぼっぽ保育園「ぼけっと」(東川口6-8-19) ☎229-6017

# 健康 ガイド

## ワンポイントアドバイス

ねんえきちよりゅうのうほう

### 「粘液貯留嚢胞について」

川口市立医療センター  
歯科口腔外科

医師 北原辰哉



ねんえきちよりゅうのうほう

粘液貯留嚢胞とは、水道管の調子が悪く、中で溜まったり水漏れしたりしている状態に似ていて、分泌された唾液などが腺体や管内に溜まる、または漏れて貯留し嚢胞化したものです。原因は、咬傷や炎症などにより起こるといわれています。好発する部位は下口唇、舌の裏、口腔底です。

下口唇や舌では、初めは口内炎のようにみえます。その後ドーム状に膨らみ、内溶液が透けて見えるようになり、青紫色を呈します。内溶液が出ると一度しばみますが、また徐々に大きくなります。これを繰り返すことが多く、診断する際にも重要な所見になります。治療法は、一般的に局所麻酔下で分泌している腺組織ごと膨らんでいる部分を摘出します。

口腔底では、蛙の喉の膨らみに似ているため「がま腫」と呼ばれています。舌を持ち上げるほど膨らむ場合と、あごの外が腫れてくる場合があります。ともに無痛性で、やわらかい腫脹です。治療法は、貯留した嚢胞を口の中から切開し、液体を外に排出できるようにする開窓法という手術が多く行われています。何度もできてしまう場合は、原因の腺組織ごと摘出します。また近年では、手術をせず貯留した嚢胞に薬液を入れる治療法も行われ、効果が得られています。進行性の疾患ではないため、乳幼児など処置が困難な場合はしばらく様子を見ることもあります。

この機会に口腔内で気になることがあれば、口腔外科を標榜されている医療機関で相談されることをお勧めします。