

保健

問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎(72)8321

保 健 師 が 伝 へ る 子 ども の 言 持 ち に 寄 っ て、 共 感 し ま し ょ う

多くの子どもが、自分の感情をもてあまし、どう表現したらよいかわからずに暴れたり、人や物に八つ当たりをするなど「やってはいけない」という行動で感情を表現します。

子どもたちの「やってはいけない」という行動を目の当たりにしたとき「何てことをするの」、「何回言ったらわかるの」などと否定したり、責めたりしてはいけません。

子どもたちのその行動には、訴えたいことがあったり、不安感が現れていることもあり行動を否定的にみるのでは

〈ほめる〉

・今できていることを見つけ
てほめる
・「いいな」と思ったその時
にほめる
・ほかの子と比べず、過去か
らの成長をほめる

〈叱る〉

・子どもをした行動を叱る
・その場で短いことばで叱る
・ほかの子と比較して叱らない
・次はどうして欲しいかを伝え、改善を見届ける

「ほめることはできるけど、叱ることは苦手」、「ついつい叱ることが多くて、ほめることは恥ずかしい」など人によつて子どもへの対応はさまざまです。まずは自分の子どもに対する行動を振り返ってみましょう。そして、子どもと触れ合ひましょう。

子育ては一人ではできません。分からないことがあったとき、息が詰まりそうになったとき、心配なことがあったときなどはお気軽に保健師にご相談ください。

また月1回、臨床心理士による子育て相談を実施しています。予約制ですので、希望される方は、ご連絡ください。

10月の健診・予防接種など

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	㊦	26日(月)13時～	H27.5月生まれ
1歳6か月児健診	㊦	9日(金)13時～	H26.3月生まれ
2歳児歯科健診	㊦	14日(水)13時～	H25.4月生まれ
3歳児健診	㊦	13日(火)13時～	H24.4月生まれ
すくすく広場	㊦	26日(月)10時～11時30分	
	㊧	2日(金)13時30分～15時	
	㊦	16日(金)14時30分～15時30分	
	㊨	20日(火)9時30分～11時	
乳児相談			

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん 風しん混合	㊦	2日(金)	13時20分～14時
		16日(金)、28日(水)	
四種混合			
水痘	㊦	7日(水)	
予備日(予約制)		20日(火)、30日(金) ※完全予約制です。 希望の方は申し込みください。	

㊦=保健文化センター、㊧=中部コミュニティセンター、㊨=農村環境改善センターいずみの里
◎10か月乳児相談とカンガルー教室の対象者には、封書で通知をしています。案内の日時でお越しください。
◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

予 防 接 種

◇高齢者のインフルエンザ予防接種

案内(予約票)は昭和25年9月30日生まれまでの方に送付しています。予約票が送付されず対象者の条件に当てはまる方は、山武郡市内の指定医療機関にある予備の予約票を利用いただくか、健康増進課に問い合わせください。

なお、インフルエンザの予防接種は希望者が受けるもので、強制ではありません。認知症などで本人の意思確認ができない場合は対象となりません。

▼対象者：市の住民基本台帳に登録されている方で、接種日に次のいずれかの要件を満たしている方
・満65歳以上の方(誕生日の前日から受けられます)
・満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる



おいしいおばあちゃんも協力 よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーらいっ 「子どものムシ歯は予防できる!!」

現在、子どものムシ歯は減少傾向にあり、本市においても一昨年、初めて1歳半健診でムシ歯ゼロを達成しました。しかし、3歳児健診では、21.2%の子どもにムシ歯があり、多い子では20本中16本の歯がムシ歯にかかっています。歯の良い子が増える一方、さまざまな環境の中、予防が難しい家庭もあるようです。

健康な歯は最高のプレゼント。現在の少しの努力が、将来、お子さんに最大の有益をもたらします。お父さんやお母さんをはじめ、一緒に育児をされているおじいちゃん、おばあちゃんもムシ歯予防にご理解とご協力をお願いします。

①昔ながらのおやつを
歯はジュースのような酸性食品にとっても弱いので、水分補給は極力甘くない水やお茶が適しています。また砂糖を多く含む食品(おやつ)は、ムシ歯菌の定着を促し、ムシ歯の大きな原因になります。おやつはいつもお菓子に偏ることなく、季節の果物や野菜、芋、おにぎり等に行ってみませんか。

②ムシ歯菌を感染させない
口の中には、約350～500種類の細菌が潜んでいると言われます。ムシ歯菌が親から子へ感染し、ムシ歯菌が優位な菌のバランスが作られると、お子さんは将来ムシ歯になりやすい体質になることがわかってきました。

ムシ歯菌は唾液によって親から子へ感染します。お子さんとのスプーンやおはしの共有やかみみえは避けましょう。特に奥歯が生える1歳半ごろから3歳ごろまでが感染のピークとなります。

③ムシ歯菌を減らす
ムシ歯菌を大人から子どもへ感染させないためには、まずは大人が口の中を清潔にしてムシ歯菌を減らす努力をしましょう。歯科医院での専門的なケアも効果的です。ムシ歯の経験の多い方は、キシリトールを摂取することでムシ歯菌を善玉菌に変えることが期待できます。摂取方法は歯科医師や歯科衛生士にご相談ください。

歯磨きをすることで、ムシ歯菌が減少し、感染しにくくなります。家族で食後の歯磨きを習慣づけましょう。

男性料理教室

参加者募集!

今回のメニューは、自分で作れたら自慢できるメニュー。いかめし、大網白里市特産品のぴいコロ(落花生入りコロケ)、お吸い物の3品です。ご希望の方は、お早めに申し込みください。

▶日時=10月26日(月)10時～13時
▶会場=中央公民館1階調理室
▶参加費=500円
▶持ち物=エプロン、三角巾、ハンドタオル
▶募集人数=先着10人
▶申込方法=健康増進課まで電話または窓口にて申し込み
▶主催=市食生活改善協議会

◆高齢者の肺炎球菌予防接種(定期接種)
①の対象者の方には個別通知で3月末にお知らせしています(紫色の予約票)。昨年9月および今年の3月に通知が届いていない方は、対象年齢になりましたら個別にお知らせします。

②の対象者の方には個別通知をしていませんので、該当する方は健康増進課までお問い合わせください。

献血
皆さんのご協力をお願いします。
▼日時=10月24日(土)10時～11時45分、13時～16時
▼会場=ベシア大網白里店
▼持ち物=献血カード(持っている方)、運転免許証など身分証明できるもの