

8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	保	26日(金)13時～	H28.3月生まれ
1歳6か月児健診	保	22日(月)13時～	H27.1月生まれ
2歳児歯科検診	保	31日(水)13時～	H26.2月生まれ
3歳児健診	保	29日(月)13時～	H25.2月生まれ
乳児相談	保	8日(月)・22日(月)10時～11時30分	
	中	5日(金)13時30分～15時	
	農	16日(火)9時30分～11時	
マタニティ教室(予約制)	保	19日(金)14時30分～15時30分	
	保	I 課 10日(水)	妊娠4か月以降の妊婦さんとその家族
	保	II 課 17日(水)	
保	III 課 28日(日)		

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	保	4日(木)	13時20分～14時
水痘		5日(金)	
四種混合		3日(水)・24日(水)	
日本脳炎		31日(水)	
予備日(予約制)		30日(火)	

※完全予約制です。希望する方は申し込みください。
不活化ポリオは予備日で実施します。希望する方は問い合わせください。

保=保健文化センター、中=中部コミュニティセンター
農=農村環境改善センターいずみの里
◎10か月乳児相談の対象者には通知をしています。案内の日時でお越しください。

保健

「泣くこと」は子どもにとって大切なコミュニケーション

問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321



言葉が上手に話せない子どもは、泣くことで「おなかがいっぱい」「眠い」などの生理的な欲求や「さみしい」「かまってほしい」といった感情的な欲求を表現します。やがて「人見知り泣き」「後追い泣き」、思いどおりにならない時の「かんしゃく泣き」など、泣きの理由も成長とともに変化していきます。自我が芽生えて、自分の意志や欲求を主張できるようになることは、成長のあかしとして喜ばしいことですが、まだ言葉ではうまく表現できないため、「なんで泣いているの

かわからない」「どう対応すればよいかわからない」という親の声も多く聞かれます。では、子どもは親にどのように向き合ってもらおうことを求めているのでしょうか。「おなかがいっぱい」のようにはっきりした欲求だけでなく、子どもには自分でもよくわからないけれど、ただ泣きたいという時もあります。そんな時は「なにかわかってほしいことがあるんだね」と、気持ちに共感してあげればよいのです。こわかったり、悲しかったり、痛かったり…といった体験をすると、子どもの体は緊張して固くなります。「こわくないよ、大丈夫だから」と言い聞かせたり励ます前に、まずは「こわかったね」と、こわがっている気持ちに共感してやさしく抱きとめてみてください。すると、子どもの緊張がじかに伝わってくると思えます。慰めてやりたいという親の気持ちが抱っこをとおして子どもに伝わると、子どもは「からだ全体で受け止めてくれている」と感じ、もがいたり、つぶつぶたりしながら泣くことで気持ちを発散できます。ギュッと抱きしめてもらおうことで、気持ちが和んで安心感が満たされると、体の緊張が取れて柔らかくなり、泣き声も怒り泣きから甘え泣きに変わります。

泣くことは子どもにとってコミュニケーションであり、心の傷の自然治癒力です。泣くことを止められてしまうと苦しくなってしまう。子どもは信頼している人がいるからこそ、泣いて自分の気持ちを表現することができるのです。「泣かせることは大切だ」とわかっていても、「いろいろな方法を試してみてもうまくない」「一人ですぐ泣いてしまう」という方は、一人で苦しい気持ちを抱えず周りの人に話して、自分の気持ちを発散させましょう。

インフォメーション

がん検診

集団がん検診の受診票を郵送

昨年集団がん検診を受診した方や新規で申し込んだ方に、8月中に受診票を郵送しますのでご確認ください。

大腸がん検診以外の集団がん検診の申し込みは6月30日をもって終了しましたが、日程調整の上、追加募集する予定です。追加募集の詳細につきましては、広報9月号でお知らせします。

また、協力医療機関で行う個別がん検診の申し込みは、健康増進課窓口または電話で平成29年1月31日(火)まで受け付けています。ぜひ申し込みください。

予防接種

◇日本脳炎予防接種

平成8～14年度生まれの方は、日本脳炎の予防接種が十分になっていないことがあります。接種回数が足りない方は、20歳になるまで接種が可能です。

年齢によって接種回数異なりますので、母子健康手帳を確認いただき、不明な点は健康増進課まで問い合わせください。
▼日程 8月8日(月)・9日



よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

橋本さん親子、良い歯のコンクール県大会に出場!

歯と口の健康週間に行われた、平成28年度「親と子の良い歯のコンクール」において、本市代表の橋本華子さん・壮真くん親子が、山武郡市の代表として県大会に出場しました。今回の入賞にあたり、良い歯の秘訣について伺いました。

壮真くんの歯については「仕上げ磨きは朝晩行っています。その際はフッ素入りのホームジェルを使い、たまに音波ブラシも使って磨いています。歯と歯の間が狭いので、そこはフロスを使うようにしています。歯みがき以外では、むし歯菌の感染やおやつについても気を付けました。」

華子さんの歯については「食べたらずぐ磨くようにして、歯と歯の間はフロスを使うようにしています。歯周病予防用の歯磨き粉と、ホームジェルの2種類を使い分けています。」と話してくれました。

橋本さん親子は音波ブラシやフロ

スなど様々な道具を使い分けてお口のケアを行っています。また、壮真くんのお兄さんも良い歯のコンクール候補者に選ばれたことがあり、華子さんは壮真くんも良い歯のコンクールに出られるよう、むし歯予防に努めていたそうです。

皆さんも3歳むし歯ゼロや8020(80歳以上で歯を20本残す運動)を目標に、むし歯・歯周病予防をはじめてみませんか。



▲県大会に出場した橋本さん親子

平成28年10月から定期接種として導入予定です。時期になりましたら対象の方へ個別に通知します。
▼対象 平成28年4月1日以降に生まれ、生後2か月～1歳未満の方
▼接種回数 3回
※任意接種(自己負担)で接種した回数を含む

◇B型肝炎予防接種

栄養士だより

市民の食生活の現状④

～地元の食材や旬の食材を取り入れた食事の頻度～

平成27年9月に実施した大網白里市健康づくりにかかわるアンケート調査(送付件数1,500件、回収率41.3%)で、「地元の食材や旬の食材を取り入れた料理を1日に1回以上食べていますか」という質問に対して、よく食べていると回答した方の割合は42.6%でした。市では、農産物、海産物、水産加工品等多く

の食材が作られています。地元の食材、旬の食材は、新鮮で栄養価も高いことが魅力です。今の季節は、キュウリ、ナス、ゴーヤ、カボチャなどをつくっている方も多いのではないのでしょうか。今回はたくさん収穫できるゴーヤを使った料理を紹介します。

ゴーヤとつくねのはさみ焼き(材料5人分)

- ゴーヤ 1本
 - 鶏ひき肉 250g
 - 塩 小さじ1/2
 - 酒 大さじ1
 - 卵 1個
 - 生パン粉 50g
 - サラダ油 大さじ1.5
- 【タレの調味料】
- 砂糖・みりん 各大さじ1.5
 - しょうゆ・酒 各大さじ2.5
 - 片栗粉 小さじ1
 - 水 40cc

- ①ゴーヤは1.5cm幅の輪切りにし、スプーンで種とワタを取り除く。ボウルに入れ、塩少々をふり10分おき、熱湯で塩ごと下茹でをする。
- ②タレの調味料を合わせる。
- ③ボウルに鶏ひき肉、塩を入れよく混ぜる。酒、溶き卵、生パン粉を加え、よく混ぜる。
- ④①のゴーヤの中に、③を詰め、サラダ油を引いたフライパンで色よく焼く。フライパンの余分な油を除き、②を入れ、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。