

# 保健

問い合わせは  
健康増進課  
健康増進班  
☎0475  
(72)8321

保健師だより

## お子さんは甘え上手ですか？

子どもはどんな時に甘えたいと思うのでしょうか。

### ◆欲求の充足

「抱っこして、遊んで、大好きと言って」などの愛情や楽しさや安心の欲求を満たしてほしい時の甘えです。

### ◆感情の解放

なにか悔しいことや悲しいことがあって、感情のストレスがたまっている時、話を聞いてもらったり、泣くのをヨシヨシしてもらって元気を取り戻したい時の甘えです。感情のストレスをためこんだまましていると、他人にあたったり、気持ちに余裕がなくなったり、気持ちは余剰がなくなってしまうので他者の言うことを受け入れられず聞き分けが悪くなったり、頭を壁や床に打ちつけて自分自身を傷つけたりすることがあります。

### ◆自立の支援

自分が成長したいと思っている時に、でたらめをやったりしつかり止めてほしいときの甘えです。

例えば、おもちゃの取り合いをしていてお友達を叩いてしまった時、あなただったらどのように対応しますか？

お友達を叩くのは悪いことなので叱ってあげるの大切なことですが、叩いてしまったのには何か理由があるかもしれない。そんな時、まずはしっかりと抱きとめてみましょう。すると、「イヤだ、イ



やだ、叩きたい。」と、もつと大暴れするかもしれません。そうしたら、「そうだね、イヤだね、叩きたかったんだね。」と、子どもの気持ちに共感して、「あのおもちゃやおもしろそうだから遊びたかったね。お友達を叩くのではなくて、一緒に『貸して』って言うてみようか。」などと導いてみてはどうでしょう。

子どもが社会に出た時に親から離れるためには、親に愛されているという安心感が必ず必要です。しかし、親が忙しそうにしているのがわかると、

「もつと抱っこして」と要求がエスカレートすることがあります。そうなる前に、子どもの目をしっかりと見て大好きと伝えながらギュッと子どもを抱きしめてみてください。子どもも「やめてよ」と言っても、「大好きだからギュッとさせて」と、抱きしめたい気持ち

ついで遠慮して甘え下手のまま頑張ってしまう子どももいます。また、「抱っこして」と親に甘えた時に「重たいからやめて」と言われたり、しぶしぶ抱っこされているのがわかると、どのように甘えたらよいかわからなくなってしまう子どももいます。その結果

「もつと抱っこして」と要求がエスカレートすることがあります。そうなる前に、子どもの目をしっかりと見て大好きと伝えながらギュッと子どもを抱きしめてみてください。子どもも「やめてよ」と言っても、「大好きだからギュッとさせて」と、抱きしめたい気持ち

「もつと抱っこして」と要求がエスカレートすることがあります。そうなる前に、子どもの目をしっかりと見て大好きと伝えながらギュッと子どもを抱きしめてみてください。子どもも「やめてよ」と言っても、「大好きだからギュッとさせて」と、抱きしめたい気持ち

## 1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)	30日(月)13時～	H28年8月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	16日(月)13時～	H27年6月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	31日(火)13時～	H26年7月生まれ
3歳児健診	(保)	25日(水)13時～	H25年7月生まれ
すくすく広場	(保)	23日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(中)	6日(金)13時30分～15時	
	(農)	17日(火)9時30分～11時	
	(保)	20日(金)14時30分～15時30分	

### ●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	(保)	10日(火) ※1	13時20分～14時
四種混合		13日(金)・18日(水)	※1:13時20分～13時35分
水痘		11日(水)	※2:13時45分～14時
日本脳炎		10日(火) ※2・23日(月)	
予備日(予約制)		17日(火)・24日(火)	

※完全予約制です。希望の方は申し込みください。

(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、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。

### インフルエンザ

#### ◆冬のインフルエンザ総合対策

インフルエンザを予防するには、一人ひとりの「かからない」「うつさない」という気持ちがとても大切です。まずは、手洗いでインフルエンザを予防しましょう。

また、かかってしまったら外出を控えるとともに、マス

### 予防接種

#### ◆麻しん風しん予防接種

対象となる方は体調のよいときに早めに受けましょう。

次の日程で集団接種を実施します。ご希望の方は連絡ください。

▼日時 1月10日(火)、2月3日(金)13時20分～13時35分

▼会場 保健文化センター

▼対象

・1期 1歳児で通知をされているながら、まだ接種を受けていない方

ク等も忘れずに着用しましょう。詳細は市ホームページをご覧ください。

＜感染症・予防接種相談窓口＞  
相談日時 1月(月)・(金) (祝日、年始を除く) 9時～17時  
☎0422(70)1485

※この相談窓口は厚生労働省が業務委託している民間会社により運営されています

ていない方  
・2期 平成29年4月に小学校入学予定の年長児で、まだ接種を受けていない方  
＜高齢者の肺炎球菌予防接種(定期接種)＞  
対象者の方にはすでに個別通知でお知らせをしています。今年度、通知が届いていない方は、対象年齢になりましたら個別通知でお知らせをします。なお、次の要件に該当する方は個別通知を行っていませんので、連絡をお願いします。

#### ◆麻しん風しん予防接種

対象となる方は体調のよいときに早めに受けましょう。

次の日程で集団接種を実施します。ご希望の方は連絡ください。

▼日時 1月10日(火)、2月3日(金)13時20分～13時35分

▼会場 保健文化センター

▼対象

・1期 1歳児で通知をされているながら、まだ接種を受けていない方

## 料理教室参加者募集

### 栄養士だより

皆さんは「乳和食」という言葉をご存知ですか？味噌やしょう油などで作ることで多い和食料理に、牛乳を加えることで「コク」や「旨味」がプラスされ、調味料を少なくしても美味しくいただける調理法です。調味料を少なくすることは、食塩摂取量が減り、高血圧や骨粗しょう症の予防につながります。

- ①簡単バランスクッキング(骨粗しょう症とロコモ予防)
  - ▶日時=2月6日(月)10時～13時
  - ▶内容=乳和食の調理実習
  - ・さばの味噌煮(ミルク入り)・深山和え
  - ヘルシーすいとん・サツマイモのミルクかりんとう
  - ▶参加費=300円
  - ▶申込締切=1月27日(金)

- ②体すっきりクッキング
  - 毎年好評の健康講座。今年も実施します！1回だけでも申し込みできます。
  - ▶日時=1月19日(木)、2月3日(金)9時30分～13時
  - ▶対象年齢=40歳～70歳
  - ▶募集人数=23人
  - ▶内容=健康体操・ミニ講座・調理実習
  - 〈1月〉中性脂肪・コレステロール撃退！血液サラサラメニュー
  - 〈2月〉意外と知らない高血圧と腎臓のおはなし・簡単ヘルシーメニュー
  - ▶参加費=各500円
  - ＜共通事項＞
  - ▶会場=中央公民館
  - ▶持ち物=エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具、飲み物
  - ▶申込方法=健康増進課窓口または電話

## よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

### けんこう 健口体操で楽しいお正月

お正月に必ずニュースに出てくるようになったお餅による窒息事故。海外の雑誌でお餅が「New year's silent killer」と紹介されることもありましたが、お餅だけではなく、ご飯やパン、飴などでも窒息事故は起こっています。

また、厚生労働省の統計によると、食べ物を喉に詰まらせて窒息死した人のうち、約9割が65歳以上の高齢者でした。

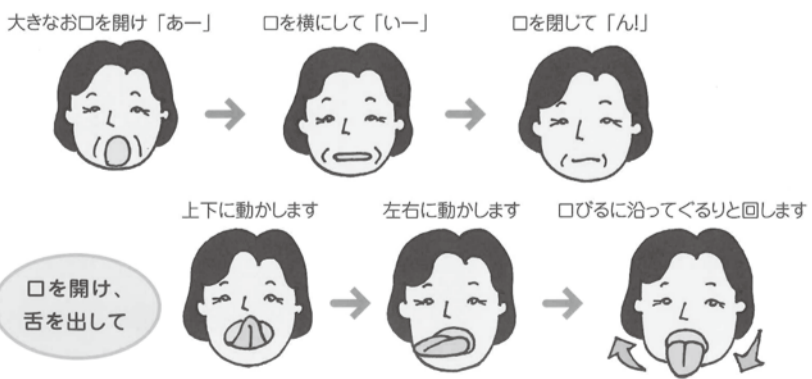
高齢者が窒息を起こしやすい理由は「歯の本数が減少したり入れ歯になってかむ力が減ること」「口の中の感覚や舌の力が衰え、飲み込んだ後

に食べ物のがのどに残りやすいこと」「唾液の量が減少し飲み込みづらくなること」などがあげられます。

舌は筋肉でできており、手足と同じで使えば使うほど鍛えることができます。また、お口を動かし刺激することで唾液が出てきます。

お口まわりを鍛える体操に「健口体操」というものがあります。この体操を行うことで、お口周りの筋肉を鍛え、飲み込みの力が衰えることを予防します。おいしいものをおいしく食べられるように食前に健口体操をはじめませんか？

### 健口体操



参考:千葉県ホームページ

URL <http://www.pref.chiba.lg.jp/koufuku/kaigoyobou/documents/kenkoutaisou.pdf>