

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	(保)	27日(火)13時～	H31.3月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	19日(月)13時～	H30.1月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	20日(火)13時～	H29.2月生まれ
3歳児健診	(保)	-	-
すくすく広場	(保)	26日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(保)	2日(金)10時30分～11時30分	
	(農)	20日(火)9時30分～11時	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	(保)	6日(火)	13時20分～14時00分
水痘		1日(木)	
四種混合		5日(月)、26日(月)	
日本脳炎		22日(木)、30日(金)	
予備日(予約制)		28日(水) ※完全予約制です。希望される方は申し込みください。	予防接種の種類によって、受付時間が異なります。

(保)＝保健文化センター、
(農)＝農村環境改善センターいづみの里
◎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。
◎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。



皆さんのご協力をお願いします。
▼日時＝8月8日(木)10時～11時45分、13時～16時
▼会場＝保健文化センター
▼持ち物＝献血カード(持っている方)、運転免許証など身分を証明できるもの

献血のお知らせ

▼日程(会場)
8月19日(月)、20日(火)、21日(水)
(保健文化センター3階)
23日(金)(農村環境改善センターいづみの里)
▼受付時間＝13時20分～13時40分
▼持ち物＝母子健康手帳、予約票

予防接種のお知らせ

◇日本脳炎予防接種

次の日程で集団接種を実施します。日本脳炎の予防接種

保健



問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

子どもをやる気にさせるポイント

夏休みになり生活リズムが乱れ、グダグダしてしまう子どもに毎日イライラしていませんか。
子どもをなんとかやる気にさせようと「あれしなさい」「これしなさい」と言っても、やる気にならない時、どうしたらよいでしょうか。
例えば、子どもが居間におもちゃを散らかしっぱなしの時、皆さんはどのように声をかけますか。
「もう、また散らかして！ご飯までにちゃんと片付けておきなさい！」「グズグズしないで早く片付けなさい！」などと言っていると、最初は子どもも言うことを聞きますが、

「もう、また散らかして！ご飯までにちゃんと片付けておきなさい！」「グズグズしないで早く片付けなさい！」などと言っていると、最初は子どもも言うことを聞きますが、
そのうち反発をしたり親の顔色をうかがうようになり「うしろなさい」「うしろなさい」と指示や命令をすると、叱ることが多くなりがちです。叱ったり怒ることをくり返すと、子どもは「自分がいると親を不機嫌にさせるから、自分なんかいないほうがいいんだ」と自己評価が低くなってしまいます。
親は悪いところだけを改めてほしくて子どもに伝えていくつもりでも、自己評価の低い存在自体を否定されたと思ってしまうことがあります。そんな時は親がお手本になつて正しい姿勢を示しながら、

一緒に片付けてみます。子どもは親に喜んでほしい、悲しませたくないという気持ちが強いので、ただ「これをしなさい」「これはしてはいけない」と言うより、気持ちに訴えかけるほうが、子どもには伝わりやすいです。「一緒に片付けてくれてありがとう」、「助かったよ」、「うれしいな」と伝えると、時間はかかりますが、子どもは「自分の存在は親の役に立つんだ」と自己評価が高くなります。
子どもの悪い点を注意する時には、その前後を子どもの長所ではさむ「サンドイッチ法」で話をする伝わりやすいです。
例えば「いつもテーブルを拭いてくれてありがとう」と子どもを認める声をかけ、それから「ところで、おもちゃを出しっぱなしにしてたら危ないよ。おもちゃにつまづいて転ぶと痛いから片付けよう」と注意し、「上手に片付けられるから、今度から遊び終わ

男性料理 シニア世代の簡単クッキング募集

2回コースで男性のための料理教室を実施します。初心者から参加いただけます。おいしい料理を自分で作って、楽しい時間を過ごしませんか。お気軽に申し込みください。

基本的には2回コースですが、1回だけでも参加可能です。(健康ポイント対象事業)

- ▶日時(メニュー)
①9月4日(水)10時～(鰯のムニエル他)
②10月9日(水)10時～(餃子他)
- ▶会場＝中央公民館調理室
- ▶参加費＝各回300円
- ▶持ち物＝エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具
- ▶募集人数＝男性20人
- ▶主催＝食生活改善協議会
- ▶申し込み先＝健康増進課へ電話または窓口
- ▶申込締切＝8月23日(金)

栄養士だより

簡単バランスクッキング参加者募集！
～健康ポイント対象事業～

毎回異なるテーマで健康に関する講話と、そのテーマにちなんだ調理実習を行う講座です。1回だけでも申し込みできますので、都合の良い日を選んで受講できます。

- ▶日程・内容＝下表のとおり
- ▶時間＝10時～13時

- ▶会場＝中央公民館調理室
- ▶募集人数＝各回23人
- ▶持ち物＝エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具
- ▶参加費＝各回300円
- ▶申込方法＝健康増進課窓口または電話
- ※定員になり次第締め切り

日程	内容
9月26日(木)	講話：骨元気！骨粗しょう症予防！ 調理実習：カルシウムたっぷりメニュー 桜海老の炊き込みご飯 他
10月24日(木)	講話：適正体重について 調理実習：簡単バランスメニュー 鮭のごま酢照り焼き 他
11月13日(水)	講話：高血圧は万病のもと 調理実習：無理なくおいしい減塩メニュー ささみのレモンソース 他

講師＝保健師、管理栄養士

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

良い歯の標語コンクール
古内さん親子が郡市代表に!!

6月の歯と口の健康週間に開催された「歯・口の健康啓発標語コンクール」で、市内在住の古内さん親子の作品が共に山武郡市の代表に選ばれました。二人の作品は、今後千葉県で行われる第2次審査に進みます。

お母さんに標語作りについてお話を伺ったところ、碧さんは自分で一生懸命考えてこの作品を生み出したそうです。

どちらもお口の健康と健やかな生活を関連付けた素晴らしい作品です。

歯や口は食べる、話す、顔の表情を整えるなど私達の生活になくてはならないものです。市民の皆さんが生涯を健康な歯や口と共にいきいきと過ごせるよう、ムシ歯や歯周病を予防し、お口の健康の維持・向上を目指してみたいかがでしょうか。

よく食べ よく噛み
よくみがき 元気な体に
輝く歯

よくみがき
かがやく未来
歯といっしょ



一般の部▶
古内 奈緒子さん

小学生の部
古内 碧さん
(大網小3年生)