

保健



問い合わせは
健康増進課
☎0475
(72)8321

アタッチメントとは

保健師だより

幼少期に経験するアタッチメントは、自分や他者への基本的信頼感をはじめ、こころの発達に深く関わり、人格形成にとっても重要な役割を果たします。

アタッチメントの意味は「attach(アタッチ)」。つまり、「くっつく」という意味です。ただし、いつでもあるいは誰でも構わずくっつくということではありません。小さい子どもにとって、転んで痛い思いをしたり、少しの間でも部屋に一人で置いておかれたりというような場

面は、恐れや不安を感じる危機的状況になりえます。そこで、親や保育者を安全な避難場所として求めます。くっつくことで、恐れや不安の感情から立ち直り、元の状態に戻ることができるようになります。

子どもは、感情の崩れが無く落ち着いている時、身近な大人を安心の基地として、そこを拠点に活動の範囲を広げ、楽しむことができます。

子どもの日常は、この活動範囲の拡大と、恐れや不安等のマイナスの感情が生じたときに安心感を取り戻すことの繰り返しと言えます。

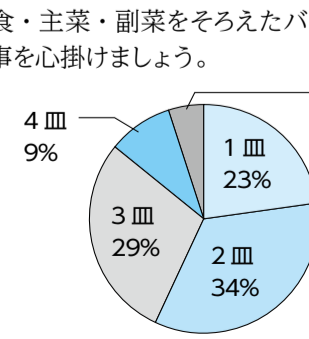
大人にとって重要なことは、いつも子どもの後を付いて回ったり、先回りして子どもが嫌な思いをしなくてすむようにしてあげることではなく、子どもの自律的な活動を見守り、感情を崩した時には、可能な限りその気持ちに共感して寄り添い、立て直すことが重要です。



大切なこと。そのための手段は抱っこなどの身体的な接触だけでなく、気持ちを共感してもらえたという心理的安心感を得られるようなコミュニケーションも効果的です。

子どもは、感情の崩れが無く落ち着いている時、身近な大人を安心の基地として、そこを拠点に活動の範囲を広げ、楽しむことができます。

子どもは、感情の崩れが無く落ち着いている時、身近な大人を安心の基地として、そこを拠点に活動の範囲を広げ、楽しむことができます。



2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	21日(水)午後	R5年9月生まれ
2歳児歯科検診	保	19日(月)午後	R3年8月生まれ
3歳児健康診査	保	28日(水)午後	R2年7月21日~8月25日生まれ
乳児相談	保	2日(金)10時30分~11時00分	
マタニティ教室	保	I課:14日(水)午後 II課:7日(水)午後 III課:18日(日)午前	妊娠中の方とその家族

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	保	21日(水)	13時10分~14時 ※完全予約制です。 希望の方は 申し込みください。
麻しん風しん混合		予約日に接種できます	
日本脳炎		13日(火)、22日(木)	
予約日		27日(火)	

保=保健文化センター

●すべての健診と10か月乳児相談は個別通知をしています。

上記事業は予約制ですので、必ずご連絡ください。

●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。

■新型コロナワクチン接種情報■

特例臨時接種(自己負担無し)の実施期間は3月31日(日)まで

医療機関により最終接種日が異なるため、接種をご希望の方は、お早めにご検討ください。

令和6年度以降の法令等に基づく接種は、高齢者を主な対象として、秋冬に実施される予定です。

令和6年度以降は、任意での接種も含めて自己負担が発生する可能性があります。

◇令和5年秋開始接種

▶対象=生後6か月以上のすべての方

▶接種間隔=前回の接種から3か月以上(初回接種を除く)

▶接種回数=年齢や過去の接種回数などにより異なります(追加接種の方は1回)

▶費用=自己負担無し

▶接種するワクチン=オミクロン株XB.1系統の成分を有する1価ワクチン

※接種券は接種対象時期を迎えた方に順次発送しています。お手元に接種券がある方はそちらをご使用ください。

接種券を紛失等した場合は市コールセンターへご連絡ください。

※インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの同時接種が可能です。

市新型コロナウイルスコールセンター

☎0475(53)3355

健康増進課成人保健・予防班

☎0475(72)8321

接種は市内または県内定期予防接種相互乗り入れの協力医療機関で受けることができますが、市外医療機関で接種を希望の場合は問い合わせください。

接種は市内または県内定期予防接種相互乗り入れの協力医療機関で受けることができますが、市外医療機関で接種を希望の場合は問い合わせください。

対象者には個別通知でお知らせ済みです。今年度対象者の期限は、3月31日(日)までとなります。

対象者には個別通知でお知らせ済みです。今年度対象者の期限は、3月31日(日)までとなります。

対象者には個別通知でお知らせ済みです。今年度対象者の期限は、3月31日(日)までとなります。

対象者には個別通知でお知らせ済みです。今年度対象者の期限は、3月31日(日)までとなります。

対象者には個別通知でお知らせ済みです。今年度対象者の期限は、3月31日(日)までとなります。

対象者には個別通知でお知らせ済みです。今年度対象者の期限は、3月31日(日)までとなります。

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

令和5年度 8029運動ブロック別県民公開講座 ~8029(ハチマル肉)は健康寿命延伸の合言葉~

◇オーラルフレイルを予防して健康寿命を延ばそう!

オーラルフレイルを直訳すると「口の機能の虚弱」となります。

65歳以上の方の4割がオーラルフレイルに当てはまるというデータがあります。

硬い物が食べづらい、食べる時にむせてしまう、滑舌が悪くなった、口の中が渇くなどのお口のの中のちょっとした衰えは、やがて心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)の低下を招き、最終的に要介護状態に陥ると考えられています。そのためオーラルフレイルと認められた人は、健康な人と比べ、死亡リスクや要介護リスクが約2倍高いという報告もあります。

お口のトラブルである「オーラルフレイル」や「口腔嚥下機能低下症」、「誤嚥性肺炎」等について、千葉県

循環器病センターの平井先生に講演いただきます。

▶日時=2月23日(金・祝)13時~15時

▶会場=保健文化センター3階ホール

▶講師=平井愛山先生(千葉県循環器病センター総合診療内科)

▶演題=オーラルフレイルと口腔嚥下機能低下症:誤嚥性肺炎による入院を予防するコツは?

▶主催=千葉県歯科医師会

▶入場料=無料(申込不要)

市 千葉県歯科医師会

☎043(241)6473

FAX043(248)2977



栄養士だより

野菜で生活習慣病予防

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するために、野菜を1日に350g以上食べるようにしましょう。

◇大網白里市民の現状

市健康づくりアンケート(平成28年度)によると、野菜350gに相当する「小鉢5皿以上」を食べている人は5%という結果でした。95%の方に野菜不足の状況が見られました。

◇野菜を今より増やすには

まずは、毎食野菜を使ったメニュー(サラダ、煮物、おひたし)を1つは食べるようにしましょう。きのこや海藻料理も野菜料理になりますので、取り入れましょう。

野菜炒めや鍋物など、野菜が多く摂れるメニューを意識したり、少量でも栄養価が高い

ほうれん草や人参などの緑黄色野菜を組み合わせるのも良いでしょう。

◇減塩も大切です

野菜摂取を増やす際には、サラダにドレッシングをたっぷりかけたり、塩辛い漬物として多く食べてしまうと、塩分が多くなりがちです。香辛料やレモン、低塩の調味料を使ってみましょう。

主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心掛けましょう。

