

ぼくもわたしもキラリッ子



このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんと保護者を紹介しています。
11月29日の健診でむし歯のなかったお子さんを、1月号と2月号に分けて掲載しています。



仲村 信大ちゃん (二本木4) 知恵子さん
加藤 七花ちゃん (うぐいす1) 春紫さん
北村 海心ちゃん (中央2) 知子さん



丸山 幸乃ちゃん (中央5) 美紀さん
田中 宏河ちゃん (川根町1) 信子さん
神原 真衣ちゃん (横越上町4) 利佳さん
笠原 朱莉ちゃん (うぐいす1) 香織さん
市村 渉ちゃん (東町1) 尚子さん

健康シリーズ 104

「食育の素」 食を通じて子どもを育てる

最近、食育という言葉をよく聞きます。「食で育てる」ということですが、食だけ独立させて子どもを育てることはとても難しいことではないのでしょうか。やはり、私たちが普段生活している中で「食」です。子どもは、自分の生活の中で見て、聴き、学習することになります。それには、家庭が一番

の手本です。朝起きて夜寝るまで、子どもたちは大人たちを見ています。食事の時の座り方、食事の食べ方、箸の持ち方など……。

私たち大人は、「食育」という言葉だけでなく、子どもたちを豊かにすること、会話をよくし、理解し合う場としての食卓が「食育の素」になると言えます。食を育てる中身はまだまだありますが、まず大人の私たちが自分の食卓がどうなっているのかな？と再度見直してみませんか。

「交互食べ」ができる子が減っています

ご飯と様々なおかずを交互に食べる日本型の食事は、栄養のバランスが良く取れていると言われています。

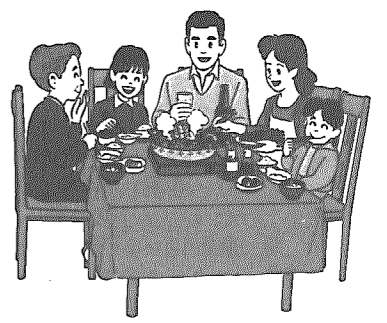
最近では「一品食べ」をする子が目に付くようになってきました。「一品食べ」は自分の好きなおかずから食べていきやすく、ご飯や野菜を残すことになりやすいそうです。原因として、食生活のしつけの問題と、献立の不備が考えられるそうです。

大人たちが「一品食べ」をしていけば、子どもも同じような食べ方をする確率が高くなります。また、親から注意されることもないこととなります。最近ではカレーライスやチャーハン、丼物、ラーメンなど、「交互食べ」の必要がない食事が増えていきます。

◎主食(ご飯・パン・麺)
◎主菜(魚・肉・卵・納豆・豆腐等の大豆製品)
◎副菜(野菜・きのこ・海藻・芋等のおかず)
を揃えた食事を多くし、「交互食べ」ができるようにしたいですね。

「交互食べ」は、茶碗・お椀・皿を持ちかえたり、箸を置いたり、持ったりと早食いの予防にもつながります。

皆さんの家庭ではどんな食べ方になっているか見直してみよう。



保健センターからの お知らせ



2月

▶会場：保健センター

▶問い合わせ：役場 健康推進課 ☎385-2111

予防接種

午後1時～2時20分(受付)
午後1時30分～2時30分(接種時間)
■ツベルクリン反応検査
3月7日(月)
対象…生後3か月～48か月のお子さん
■BCG 3月9日(水)
対象…ツベルクリン接種後、48時間後(翌々日)に判定を受け、陰性(-)の人はBCGを接種
※接種後28日間は他の予防接種はできません。

子育てひろば

2月15日(火)・22日(火)
3月1日(火)
午前9時30分～11時
子育ての悩みを一人で抱えこまず、保健師等と話し合しましょう。

乳幼児健診

午後1時～1時30分(受付)
■乳児健診 2月23日(水)
対象…16年2月・7月・11月生
■1歳6か月児健診
2月21日(月)
対象…15年7月・8月生
■幼児歯科健診 2月8日(火)
対象…12年8月/13年2月・8月
14年8月/15年2月生

午前9時30分～9時45分(受付)
■2歳児健診 3月3日(木)
対象…15年2月3日生

健康相談

2月8日(火)
午前9時30分～11時
血圧・体脂肪測定等で健康の確認をしたり、健康づくりプランを相談したりします。また、病気等で心配のある人の相談に応じます。

母子健康手帳交付

2月15日(火)・3月1日(火)
午後1時～1時30分(受付)
持参する物…妊娠届出書、印鑑、健康保険証、口座番号(医療費振込の為)
※歯科健診があります。
ご都合のつかない方は、健康推進課窓口にて交付しています。(事前にご連絡をお願いします。)その場合、歯科健診はありません。

離乳食講習会

2月28日(月)
午前9時30分～9時45分(受付)
対象…16年10月11日生

機能訓練教室

3月3日(木)
午後1時30分～3時30分
対象…機能訓練教室参加登録者

2月の休日当番医院

(診療時間 午前9時～午後5時)

日	当番医院	電話番号
6	高橋耳鼻咽喉科 (亀田町元町3)	381-5840
11	横田内科医院 (亀田町袋津3)	381-2729
13	松原医院 (亀田町本町2)	381-2243
20	高橋医院 (亀田町東本町4)	381-2062
27	ささがわ小児科クリニック (亀田町四ツ野2)	383-5500
3/6	山岸医院 (亀田町袋津2)	382-4133

◎次の医院は、医師在院のときは、緊急を要する診療に応じます。
・亀田第一病院(亀田町西町2)
☎382-3111
・佐藤医院(亀田町下早通2)
☎381-2878

ツベルクリン反応検査とBCG接種の制度が変わります

この度「結核予防法」が改正され、今年4月1日から施行されます。この改正で、結核予防のためには、乳児期(1歳未満)にBCG接種を行うことが効果的とされ、BCGの接種対象年齢(接種時期)が現在の48か月未満(4歳未満)から、生後6か月未満に変更されます。また、4月1日以降はツベルクリン反応検査が廃止され、直接BCGを接種することになります。

改正にあたり、今年4月1日時点で6か月を超える方はBCGを市町村では接種できなくなります。接種年齢を超えた場合、医療機関で任意接種として自費による接種となります。

再度母子健康手帳をご確認いただき、4歳未満で未接種の方は下記接種日においでください。また、今後接種を行う年齢の方も、生後6か月までには接種を完了してください。

- ◆接種日 ツベルクリン反応検査：3月7日(月) BCG：3月9日(水)
- ◆会場 保健センター
- ◆受付時間 午後1時～2時20分
- ◆問い合わせ 健康推進課 ☎385-2111 (内線131・135)