

健康ガイド



詳しいことは保健センター（☎4300）へおたずねください

母子検診指導 受付時間：午後1時～2時

内容	とき	対象者	会場	
幼児	1歳6か月児	8月19日	56年2月生まれ	保健センター
	3歳児	20日	54年7月生まれ	
乳児 (結核予防検査)	6～7か月児	18日	57年1月生まれ	
	3～4か月児 ツベルクリン注射	24日	57年4月生まれ	
	ツベルクリン注射 B反C判G	26日	24日にツ反注射した子	

安産教室 午後1時までにお集まりを

とき	対象者	会場
8月9日	妊娠初期の人	保健センター
23日	妊娠中期の人	
29日	妊娠後期の人	

献血にご協力ください

移動献血車「ゆうあい号」が、次の日程でやってきます。
 8月9日 午前9時30分から正午まで 白根市役所前
 午後1時30分から3時まで 白根健生病院前

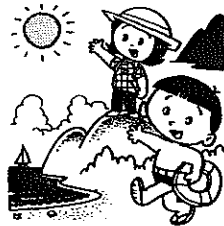
献血に協力ありがとう

献血に協力された次の人が、日赤から表彰されました。
 献血回数10回 山田佐一郎さん（下茨） 中村 猛さん（道湯） 松田栄一さん（東堂場）

夏・健康づくりの食生活

暑い夏です。暑さで食欲がないと、毎食軽いものでませたり、アイスクリームや清涼飲料水をとりすぎてしまう—こんな食生活を続けていると体の調子を崩してしまいます。夏の食事で気をつけたいのは栄養のバランス。清涼飲料水よりは牛乳を飲んで水分を補いましょう。

ビタミン類やタンパク質をとることも忘れてはなりません。特に肉、魚、豆腐など、タンパク質に富んだ食品は夏に衰えがちなスタミナの減退を防ぎます。3度の食事のほか、おやつも「第4の食事」と考え、質・量共に気を配り、健康で楽しい夏を過ごしましょう。



わが家のアイドル

三富雅洋ちゃん・雅幸ちゃん（1歳10か月）
利信さん・よきいさんの二男・三男（東町）



ばい菌は水に流して！

八月は食中毒が多く発生する季節です。それは、高温多湿の今の気候が、微生物の繁殖に適しているからです。
 使い終わったまな板やほうちょうを、そのままにしておいてはいけません。ばい菌の増殖を防ぐには水洗いで効果があります。
 手や調理器具を清潔にして、食中毒を防ぎましょう。

八月二日～八日 食品衛生週間

旧盆のごみとし尿収集の休み

旧盆のため、次の日程でごみとし尿の収集は休ませていただきます。
 ごみ 8月15日（日）～16日（月）
 し尿 8月15日（日）～17日（火）



農業に若さのアタック

大野優子さん（農業・下大郷）

「初めはオフィス・レディーにあこがれていたけど、姉が嫁いだこともあって、私がやらなくてはと、決心したんです。農業に対する抵抗ですか？ それほどなかったですね。かえってこの道を選んだ良かったとさえ思っています」
 この春、白根高校を卒業して農業に従事した優子さんは、白根農業大学講座を受講しながら勉強中。「私、高校は普通科だったでしょう。だから先生の話を聞いても、専門用語が多くてさっぱりわかりませんし、受講者も少なくて活気がないですね。でも、視察研修で長野県に行ったとき、バラやカズネーション栽培を見学して、花を作ってみたいなあって思っています」と、語る優子さん。
 父親の進さんは、「今は、手伝い専門ですが、一生懸命やってくれていますよ。そのうち、いいおムコさんをもらってくれば、言うことないですね」と、笑顔で話す。青年教育センター主催の料理講座も受講し、料理の勉強を通じた友だちづくりも一生懸命。「農閑期の冬は習い物をしたいですね。とにかくやってみよう」と、意欲的。愛犬「コリー」といつも一緒に仕事に出かけるという優子さんです。

母と子の会話



ぼくのおかあさん
星井雄大ちゃん（5歳10か月・古川保育園） チイ子さん（33歳・古川）

命令や禁止 日ごろの会話の積み重ねが大切

「手を洗いなさい」「そんなことをしてはいけません」
 親にしてみれば当たり前のことと言っただけでも、「お母さんは口を開くと文句ばかりだ」「お父さんと話すと怒られてしまうので嫌だ」などと、親に何を言わなくなる子供もいます。
 子供は、特に反抗期などには押しつけられるような言葉、命令や禁止の言葉を嫌うようになります。これを自主性の現れと考え、放任型の立場を取る人もいますが、アドバイスくらいは与える必要があります。
 子供が何をしているかに絶えず注意し、困ったり悩んだりしているようなら、たわいもない話から切り出すなどして、相談に乗ってやりましょう。その際、親にしてみれば子供の悩みがど
 んなさいなことに思えても、当人にとっては深刻な問題なのです。頭ごなしに「バカだね、そんな心配して……」などと言われれば、子供は「何を言っても無駄」と思ってしまうことになりかねません。また、注意や助言を効果的にするために、言うタイミングと言い方にも気をつけたいものです。子供があることをしようとしているとき、半ば口癖のように「早くやいなさい」などと言うお母さんもおられますが、別に急がなくてよい場合などは、子供のすることをじっと見守ることも大切でしょう。
 命令や禁止の言葉が効果を持つには、日ごろからの会話の積み重ねが大切です。できる限り子供と話す機会を持ちましょう。