

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 1歳6か月児	10月21日	56年4月生まれ	保健センター
児 3歳児	22日	54年9月生まれ	
乳 6～7か月児	20日	57年3月生まれ	
児 3～4か月児	19日	57年6月生まれ	

安産教室

午後1時までにお集まりを

とき	対象者	会場
10月12日	妊娠初期の人	保健センター
18日	妊娠中期の人	
24日	妊娠後期の人	

小児マヒ予防ポリオワクチン投与

□対象者 初回＝57年1月1日から57年6月30日までに生まれた子 追加＝56年7月1日から56年12月31日までに生まれた子 その他＝53年11月1日から56年6月30日までに生まれた子で、初めて、または今までに1回だけ接種した子

受付時間：午後1時30分～2時

とき	対象地区	会場
10月25日	白根(諏訪木～中央通り以南、戸頭、田中)、新飯田、茨曾根地区	保健センター
26日	白根(五六の町以北～保坂、古川)、庄瀬、小林(戸頭、田中を除く)地区	
27日	白井、大郷、鷺巻、根岸地区	

□注意 当日は、問診票に必要事項を記入し、押印し母子手帳と一緒に持ちください。からだの具合が悪いときは、かかりつけの医師に相談してください。

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。
 □10月8日 午前9時30分から正午まで＝鷺巻地域生活センター 午後1時30分から3時30分まで＝青木製作所(鷺の木) □10月21日 午前9時30分から正午までと午後1時から3時30分まで＝産業厚生会館



わが家のアイドル

大橋祐美子ちゃん(二歳一か月)
正道さん・文字さんの長女(みののひ)



ものものしい

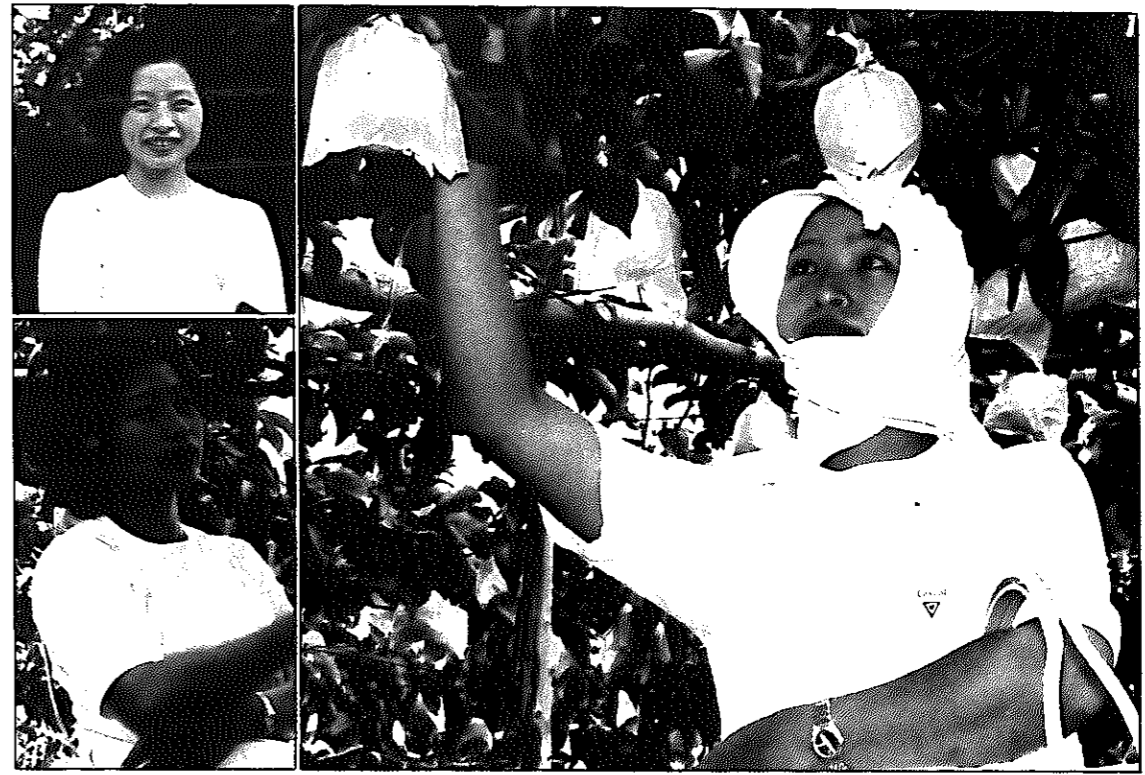
目の疲れが原因



十月十日は「目の愛護デー」。
 とかく目を酷使する現代生活ですが、目が疲れたら「遠くの緑」をながめたりして目を休め、疲れを

とるようにしましょう。
 まぶたにブツンとはれものができ、ものものしい、別名を麦粒腫(ばくじゅう)といい、比較的にかかりやすい目の病気ですが、これは疲労とも大いに関係があります。
 根をつめた仕事やテレビの見すぎ、寝不足、酒の飲みすぎなどで目が疲れると、まぶたがかゆくなったり、けいれんしたりします。
 このとき、かいたり、こすったりすると、目に見えないほどのか

すり傷ができ、黄色ブドウ球菌などの感染が起こることがあります。これが、痛みやかゆみでうっとうしいものものしいとなるわけです。
 抗生物質の点眼や内服で簡単に回復しますが、まぶたがはれるうっとうしさは、なんとも不愉快なものです。
 予防法としては、目を疲れさせないことです。また、かゆくならない目は絶対にこすらないようにし、がまんできないときは、まぶたを冷やすか、目を洗ってみましょう。ものものしいが繰り返してきるときは、糖尿病などの疑いもあります。病院で検査してもらいましょう。



若妻グループで知った農業の良さ

長谷川 美代子さん(農業・横垣)

「郷和会の活動を通して、何でも気軽に相談できる仲間を得たことは、私の人生の中で最も素晴らしい収穫だと思っています。こうした活動の歩みと、明るい地域づくりに感じて感じたことを発表したいわけです」と、長谷川さん。
 八月五日、長岡市で開かれた県農協婦人部の若妻主張コンクールで、「梨産地における若妻活動」を発表した長谷川さんは、最優秀賞に輝き、県代表に選ばれました。
 「一度、若妻組織を結成したことがあったのですが、軌道に乗らず失敗。その失敗をもとに、十人の仲間とともに、大郷の地名をとった郷和会を結成したんです。コンクールでは、梨の栽培技術の研究を重ねてきたことや、生活改善に努めてきたこと、それに今後は青年部と力を合わせて大郷梨の産地形成を行い、子供たちには本当の農業の良さを伝えたい、と発表してきました」と、瞳は輝く。
 家庭では、三人の子の母親としても忙しい毎日。この秋、県の代表として、関東甲信越大会に出場する予定です。

「おもちゃを買って」遊園地へ連れてって——子供にせがまれると、ついというなづいてしまいます。
 別に約束したつもりではなく、その場しのぎの合いづちであることもあります。すっかり忘れてしまっても、子供は覚えていて「約束したじゃない」あぐくのはては「約束を破った、うそつき」となってしまう。
 約束とは子供どうしでも取り交わされます。待ち合わせの時間、仲間だけの秘密の遊び場——守らないと仲間はすれず約束をし、それを守ろうとする。ことによっては子供の「社会性」がぐくまれます。とはいえ、親子間の約束では子供の願望の押し付け、という形が多くなり
 がちです。
 「食事中にテレビをみるのはやめよう」「朝は家族そろってごはんを食べよう」——子への押し付けとなるのを避けるため、約束の形をとったしつけです。
 このような場合に気をつけたのは、約束が守れなくなったときの対策です。一般に「毎日……する」といった習慣的な約束は守りにくいもの。「明日は一時早くごはん食べよう」と、その日だけの約束に変えてみるなど、守りやすい形に変えてみるのも一つの方法です。
 約束が守られないとき、たった一度の違反を厳しくとがめたり、約束が守れないまま、うやむやにしておくのは、子供に悪い影響を与えないようです。

母の子の会話



ぼくのおかあさん
 斎藤信也ちゃん(5歳6か月・鷺の木保育園) 富美子さん(33歳・東笠巻)

約束