

# 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	12月16日	56年6月生まれ	保健センター
児 3歳児	17日	54年11月生まれ	
乳 6～7か月児 結核予防接種 児 ツベルクリン注射 ツベルクリン判定 B C G	15日	57年5月生まれ	保健センター
	21日	57年8月生まれ	
	23日	21日にツ反注射した子	

安産教室 午前9時30分までにお集まりを

と き	対 象 者	会 場
12月13日	妊娠初期の人	保健センター
20日	妊娠中期の人	
26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。血液が大変不足しています。ぜひご協力ください。  
 □12月21日 午前9時30分～正午＝市農協(本所) 前  
 午後1時30分～3時30分＝理研電線第二工場(上八枚)

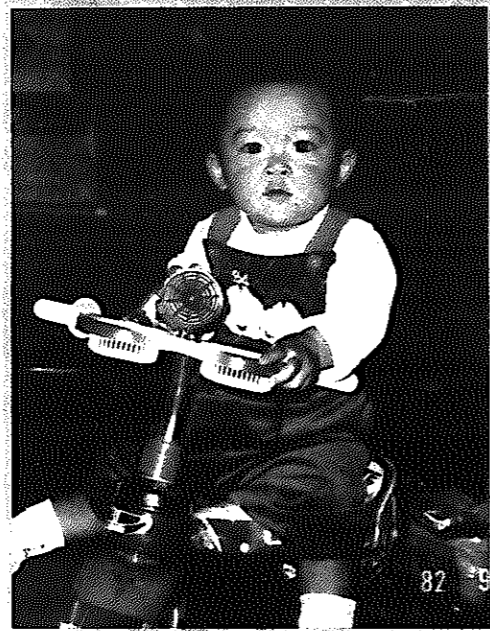
## 健康づくりの食生活——塩分をひかえめに——

私たち人間にとって、1人1日当たりの食塩の最低摂取量は、およそ3gと考えられています。つまり、塩分は人間の体にとって欠かせないものですが、激しい肉体労働をする人など特定の仕事を除いて、あまり多く取る必要はないということです。

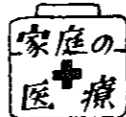
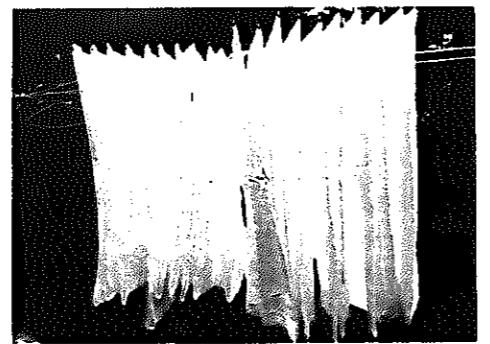
ちなみに、エスキモー人やアフリカの原住民は、調味料としての食塩は食べていません。野菜や肉、魚には、わずかですが食塩の主成分が含まれているからです。

さて、日本人1人当たりの塩分摂取量は年々減ってきていますが、それでも13gも取っており、厚生省が目安としている「1日10g」を上回っています。

ふだんの食生活から、味付けを薄めにするとともに、つけものや佃煮を毎日食べる習慣をなくし、塩分の代わりに酢を味付けに用いるなどして、塩分を控えるようにしましょう。



わが家のアイドル  
 渡部 直樹くん(1歳2か月)  
 直弥さん・富美子さんの長男(上下諏訪ノ木)

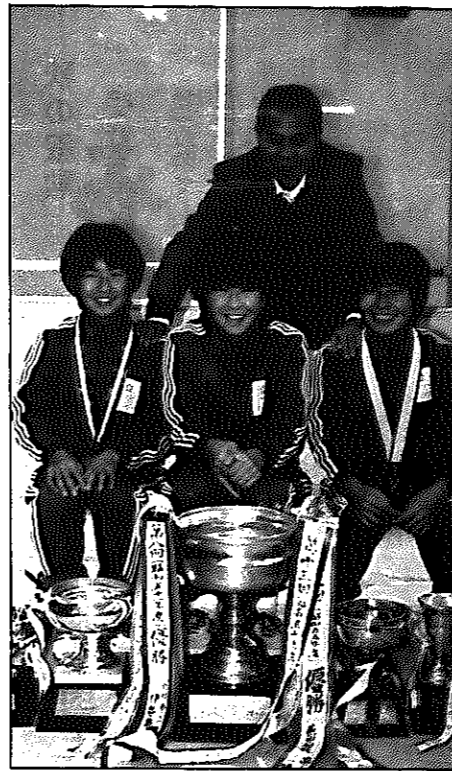


## おむつがぶれ

## おむつはいつも清潔に

赤ちゃんのおむつがぶれは、痛そうでしょう。かわいそうです。排便したままのおむつをしていると、尿中の尿素が大便の中の細菌によってアンモニア分解され、このアンモニアが柔らかい赤ちゃんの皮膚を刺激してかぶれが生じます。これがアンモニア皮膚炎です。下痢便や、おむつに残った洗剤が原因となることも。かぶれてしまったら脱脂綿にぬるま湯を含ませて患部を軽くきれいに拭き、

軽い症状ならホウ酸亜鉛華軟こうを塗り、天花粉を叩いておきます。広範囲に赤くなったら、ステロイド系の軟膏を一日数回塗ってあげます。この軟膏は効き目は早いのですが、同じかぶれでもガンジダ(かびの一種)などの感染による皮膚だと、かえって悪くすることもあります。一日たっても症状が良くならないときは、医師や保健婦から診てもらいましょう。おむつは、いつも清潔に、洗剤が残らぬよう洗濯のすすぎは十分に行い、からっと乾燥させてから用いるのがコツ。寒い冬でも一日一回は、おしりの日光浴をして皮膚を鍛えることも考えましょう。



# 大活躍のテニス三姉妹

青木さゆり・和枝・敦子さん(白根第一中学校)

今年、白根第一中学校では庭球部の青木三姉妹の活躍が話題になりました。まず、今年度の活躍ぶりを見てみることにしましょう。長女のさゆりさん(三年)は市内大会で優勝。二女の和枝さん(二年)は大田杯大会、吉田近郷大会、市内新人戦で優勝。三女の敦子さん(一年)は県一年生大会と市民大会二、三年の部で優勝を飾っています。三姉妹がそろって、何らかの大会に優勝。こんなケースは私も初めてですよ。三人とも明るく、がんばり屋ですね。このテニスががんばりが、勉強の方にも生かされているようです」と、指導にあたる伊倉達夫先生。テレビのテニス中継を見て、あこがれて入部したさゆりさん。その姉さんの刺激を受けて二人の妹さんともテニス部へ。「三人とも後衛のため、ペアを組んで試合はできないのは残念だけど、家に帰っても近くの公園などでテニスすることも。練習はつらいこともありますが、絶対三人とも続けていくんです」と言うハツラツ姉妹です。

## 母と子の会話

おサネさん



わたしのおかあさん  
 笠原寿子ちゃん(5歳11  
 か月・茨曾根保育園) 礼  
 子さん(33歳・清水)

## 遊びの中の競争心 天分をのびせし 負けた人へのいたわりの心を養う

子供の遊びには「競争」が付き物です。競争が高じてけんかになることもありませんが、社会性が芽生えはじめる幼児期にはよくあることといえます。それが、保育園へ通うことになると、競争はしてもけんかをすることは次第に少なくなります。遊びを通じて「自分と相手の相互関係を理解できるようになるからです。小学校ともなれば「競争社会」に身を置くようになり、おのずと競争心が芽えてきます。こうした子供には大きく分けて、負けず嫌いのタイプと、自分の得意分野で競争心を持つタイプとがあるようです。いずれの場合にせよ、競争心のある子供には「相手を打ち負かす」という

破壊的な方向でなく、競争を「人それぞれに得意、不得意があり、互いに補い協力していく」という建設的な方向にむけていくようにしたいものです。一方、「競争回避型」とでもいうべき子供もいます。競争に参加しようとしていないタイプです。このような子供には、相手打ち負かすのを好まない、自分が負けると恥ずかしい——など、競争の「勝ち負け」にこだわりのすぎる面があるようです。自分の天分を伸ばし、同時に負けた人へのいたわりの心を養う——そういう意味で、子供社会の競争はプラスの面に作用することが多いようです。こだわりをなくさせ、競争に参加させてはいかがでしょう。