

# 保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



保健師 春原 奈美さん

## 糖尿病ってどんな病気?

～その1～

11月14日は  
「世界糖尿病デー」です

糖尿病は、今や世界の成人人口のおよそ9.3%となる4億6,300人が抱える病気で、日本でも総人口の15%を超える約2,050万人に糖尿病患者および予備軍があると推定されており、大きな健康問題となっています。

### 世界糖尿病デーとは?

拡大を続ける糖尿病の脅威を踏まえ、平成18年に国際連合がインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日である11月14日を「世界糖尿病デー」に認定しました。世界各地で糖尿病の予防や治療について啓発活動が推進されています。

### 糖尿病って?

すい臓から分泌されるインスリンという血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)をコントロールするホルモンの量や働きが低下し、血糖値の高い状態(高血糖)が慢性的に続く病気です。遺伝や自己免疫疾患が原因でインスリンが不足する1型糖尿病と、主に生活習慣の乱れが要因の2型糖尿病があり、日本の糖尿病患者の約95%は2型糖尿病といわれています。

### 高血糖が続くとどうなるの?

最初は自覚症状がありませんが、そのまま放置しておくとも全身の血管が傷つけられ、やがて深刻な合併症を引き起こす可能性があります。

糖尿病があるかないかは、血液検査でわかります。年に1回は必ず健診を受けましょう。そして糖尿病の疑いがあると判定された場合は、早期発見・早期治療のためすぐに医療機関を受診しましょう。



※次回は糖尿病の予防についてお話します。

# Kids generation

10ヵ月健診時に撮影した写真を2ヵ月に分けて、紹介しています。



新型コロナウイルス感染状況によっては、「ひだまりっこ」「合同ひだまりっこ」を中止させていただくことがあります。

# おいでよ児童館へ!

子育て中の  
お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び、親たちも楽しめるそんな交流の場があります。親子で手をつないでぜひ遊びに来てください。  
※「ひだまりっこ」は、手あそび、絵本の読み聞かせ、季節に合った活動などを取り入れ、親子で楽しく遊び、気軽に交流する事業です。  
時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください。)



合同ひだまりっこ「リズムあそび」

## 11月の行事予定

### 合同ひだまりっこ

#### 幼児体操

親子で楽しく体を動かしましょう。

日時 11月19日(木)  
午前10時20分～11時40分

受付 午前10時～  
場所 エコールみよた あつもりホール

対象 0歳児～幼稚園・保育園  
園入園前のお子さまと保護者

講師 田中清香先生

### 東原児童館

#### 11月6日(金)

《リズムあそび》  
ピアノの音を聞きながら親子で一緒に楽しみましょう。

11月10日(火)  
《上さん田中さんのお話会》  
手あそびをしたり、楽しいお話を聞いたりしましょう。

11月24日(火)  
《幼児体操》  
走ったりジャンプしたり、親子で楽しく体を動かしましょう。

### 大林児童館

#### 11月5日(木)

《幼児体操》  
走ったりジャンプしたり、親子で元気に体を動かしましょう。

#### 11月9日(月)

《リズムあそび》  
ピアノの音を聞きながら親子で一緒に楽しみましょう。

#### 11月12日(木)

《魚つりあそび》  
実物大の魚をつってみよう。見たことがある魚はいるかな?

#### 11月26日(木)

《絵本紹介(なるに屋書店)》  
なるに屋書店の方による、絵本の読み聞かせです。親子で楽しみましょう。

## 先生の 今月のひびくと

### 今回は東原児童館の古館美恵先生です

新型コロナウイルスの影響を受けて、お家の中で小さなお子さまとずっと一緒に過ごすのはとても大変なこと。しかも、外出もままならない中ではなおさらです。でも、この状況を大変だと思うのか、楽しんでしまおうと思えるのか、大人の気持ち次第でこの時期の過ごし方は変わってくるように思います。

そこで、お子さまと一緒に楽しめる感触遊びをご紹介します。たいと思います。

### ☆かたくり粉スライムの作り方

- 《材料》
- ・かたくり粉 100g
  - ・水 50ml / 100ml
- (水の量によって感触が変わる)
- 《作り方》
- ①かたくり粉をボウルに入れる。
  - ②水を少しずつ入れて、手で触れて感触の変化を楽しむ。

粉だけのときに触ると：サラサラ、握るとギシギシ



問い合わせ先

- 東原児童館 (32)5769
- 大林児童館 (32)0154

水を入れていくと：ポロポロ、モチモチ、トロトロ  
その後そのままにしておく：水とかたくり粉に分離、それを混ぜると再びトロトロ：繰り返し遊べる

※①で食紅を少々入れると色を付けることができる

\*ポリ袋にかたくり粉スライムを入れても感触を楽しめる

大人は「面白い」「こーやったらいいの」と口や手を出したくなりますが、ここはグッと我慢して、お子さまの隣に並んで遊びを楽しんでみてください。そして、「楽しいね」「面白いね」など、ポジティブな感想を、ぜひ言葉にして伝えてあげてくださいね。