

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
向井 友香理さん

特定健診を受けましょう! はじめよう生活習慣改善

町の集団健診(特定健診)が10月1日(金)から10月14日(木)まで実施されます(土・日を除く)。

健診は、生活習慣病をはじめとする病気を防ぐために欠かせないものです。病気を発症してしまうと家計の負担はもちろんのこと、医療費も増加し、未受診者が多いことでの負担金増も加わり保険料へ影響します。対象年齢の方は、特定健診を必ず受けて、健康づくりに活かしましょ。

生活習慣病の3つの特徴

生活習慣病に起因 だから生活改善で防げる	自覚症状がない だから健診でしか気づけない場合が多い	発症予測が可能 だから放っておくと重症化する事がわかる
--------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------

気になる数値と改善ポイント

●血糖値が気になる

体内のブドウ糖の量が多い状態が続くと、血管にダメージを与え、糖尿病をはじめとしたさまざまな病気の原因となります。糖尿病は自覚症状がないまま進行し、神経障害や腎症などの合併症を引き起こします。

- 食物繊維を積極的にとる
- 適度な運動でインスリンを活性化させる
- ゆっくりよく噛んで食べる



●脂質の数値が気になる

血液中にLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が増加すると、動脈壁にLDLコレステロールが入り込んで血管内腔は狭くなっていきます。この状態を放置していると、動脈硬化が進行し、脳卒中や心疾患などを発症するリスクが高まります。

- 動物性脂肪をとり過ぎない
- 就寝の3時間前から飲食は避ける
- 間食やおやつはほどほどに



●血圧が気になる

血圧が高い状態が続くと、血管に過剰な負担がかかり、動脈硬化を引き起こします。高血圧自体には自覚症状がないため、気づかないうちに動脈硬化が進行し、命にかかわる事態を招くケースが多いのです。

- 減塩を意識した食生活を
- 軽めの運動を継続する
- 野菜・果物を多くとる



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」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、町内にお住まいの0歳児から就園前までのお子さまと保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。
時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください。)

10月の行事予定

合同ひだまりっこ

《リズムあそび》

ピアノの音を聴きながら親子で楽しく体を動かしましょう。

10月7日(木)

受付 午前10時～
時間 午前10時20分～

11時40分

場所 B&G海洋センター
体育館

※エコールーム「あつもりホール」は新型コロナウイルスワキの集団接種会場となるためB&G海洋センター体育館に場所を変更します。

対象 町内に住む0歳児(幼稚園・保育園入園前のお子さまと保護者(保護者の方はマスク着用をお願いします。))
講師 牛草 超子先生

東原児童館

10月12日(火)

《リズムあそび》

ピアノの音を聴きながら、リズムに合わせて動いてみましょう。

10月15日(金)

《おさがり会》

サイズの合わなくなった幼児さんの秋・冬物のお洋服など10月8日(金)までにお持ちください。当日はお持ち帰り用の袋の用意をお願いします。

10月19日(火)

《どんぐり拾いに行きましょう》

《秋のお散歩》

持ち物:飲み物・帽子
(雨天の場合は室内あそび)

10月26日(火)

《幼児体操》

マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。年齢に合わせた動きをするので0歳児でも大丈夫です。

10月11日(月)

《ボールであそぼう》

中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



いろんなボールに触れてみよう。どんな感じがするかな?
10月14日(木)

《幼児体操》

マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。年齢に合わせた動きをするので0歳児でも大丈夫です。

10月21日(木)

《新聞であそぼう》

新聞紙の巨大迷路で探検だ!みんなで冒険にいこう。
10月28日(木)

《お話の会(図書館より)》

図書館の方が読み聞かせに来てくれます。面白い絵本や手遊びを親子で楽しませよう。
※詳細は各児童館へお問い合わせください。

先生の

今月のひまわり

今回は東原児童館の
小宮山 至先生です

「子どもに肯定感を」

「コロナ」により、マスクの着用やソーシャルディスタンスの確保、そして部屋の換気・消毒などしなければいけない生活が増えましたが、子ども

たちはその状況を受け止めながら、放課後から保護者の迎えまでの時間をこども児童クラブで過ごしています。

不安と期待の両面を抱きながら通ってくる、ひたすら可愛い一年生は、二年生になると「いつの間にかこんなにしっかりしたの!」と驚かされることごとくも多くなります。そこで今回は、私と子どもの変化をお伝えしたいと思います。

当初、少しでもこの子たちの役に立てたら、と意気込んでいた私は、よく「遊んで」とか「これやろう」と誘われました。一年目は「はい、はい」と、自らの歳も考えずにその要求に応えました。しかし、勤務も二年目・三年目になると、「これやろう」と言ってくる子どもは、目的が明確で自我も芽生えつつある子なので、子ども同士の関係にゆだねたり、スーッと近づいて触れてくるような子には、まず、何をしたいのかと問いかけ、その心や思いを受け止め、できるだけ子ども同士で関わらせ、その中に加わるように促したりしました。

小学生の子どもたちは、まだ自分のできることに安心できず、周囲に不安を感じている子、子ども集団に緊張して大人に安心感を求める子などさまざまですが、ありがたい

ことに、ほんのひと支え、ほんのひと押しでほとんどの子どもは、子ども同士の世界に入っていきます。こんな時、私は「この子らは家族にしっかりと愛されているんだなあ」とつくづく思います。そんな低学年の時期を過ぎ、中学年を経て、さらに高学年になると彼ら、彼女らの心の対等感はなくと盛んになり、まさに小さな大人!です。こちらがいささか寂しさを感じるくらい職員を必要としなくなります。

子どもたちは、学年が上がるとつれ、子ども同士の中に自分の居場所を見つけ、さまざまな関係をつくり続けます。道のりは平坦ではありません。毎日の生活の中で、つまずきも紆余曲折も素直に見せません。私たちは、そんな子どもたちと向き合い、一人ひとりの思いに寄り添いながら、何とかして「子どもに肯定感をもたせる!」これこそが、私たち大人の子どもの責務だと思おうのです。

問い合わせ先

- 東原児童館 (32)5769
- 大林児童館 (32)0154