

# 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。



## 御代田町子育て支援事業      2月の予定      児童館事業の紹介

「ひだまりのこころ」の予定  
平和台児童館

2月4日(火)

《リトミック》

上原先生が来てくれます。

2月7日(金)

《おさがり会》

2月14日(金)

《お話し会》

うえさん、たかさんが来てくれます。

2月18日(火)

《身体測定》

2月21日(金)

《「ゲーキずし」を作ろう》

場所 ハートピア

参加費 1人 100円

締切り 2月18日(火)まで

持ち物 エプロン・三角巾・お

手ふき・タッパー・お

はし・飲み物

2月25日(火)

《幼児体操》

親子で元気いっばい体を動かそう。

2月28日(金)

《おひなさま作り》

ひなまつりに向けてきれいな  
おひなさまを作ろう。

東原児童館

2月5日(水)

《三世代交流》

2月12日(水)

《読み聞かせ「こっこ》

お気に入りの絵本を持ってきてね

2月19日(水)

《英語でわらべ歌あそび》

2月26日(水)

《リズム遊び》

牛草先生と遊ぼう

大林児童館

2月6日(木)

《輪投げあそび》

2月13日(木)

《音を出してあそぼう》

2月20日(木)

《いろいろなお話》

2月27日(木)

《おひなさま作り》

ひなまつりに向けてきれいな  
おひなさまを作ろう。

※活動によっては、持ち物等

が必要な場合があります。

詳しい内容は、各児童館に  
お問い合わせください。

## 先生の 今月のひまわり



今回は  
平和台児童館  
尾沼先生です

雪が多く、寒い季節ですが、冬こそ外に出て元気に遊んでみましょう。

スキーやスケート、そりや雪合戦、かまくらや雪だるま作りなど冬ならではの遊びがたくさんあります。そして、一歩外に出てみると、雪の中をザクザクと歩く音、冷たい風がピューピューと吹く音、日中、つららがとけて落ちる音と色々な冬の音を感じる事ができます。

また、この時期にたくさん外あそびをすると、体が鍛えられ、抵抗力もアップします。

ぜひ、親子で一緒に冬を楽しんでみませんか。

### 問い合わせ先

- 町民課(子ども係) (32) 3111 (内線47・74)
- 平和台児童館 (32) 5800
- 東原児童館 (32) 5769
- 大林児童館 (32) 0154



今月は、保健師の  
市川のぞみさんです。



●10カ月健診時に撮影した  
写真を2カ月に分けて紹  
介しています。

## がんを防ぐ生活を始めましょう!

「日本人のためのがん予防法」より

### ①喫煙 たばこは吸わない。 他人のたばこの煙をできるだけ避ける。

たばこは肺がんだけでなく多くのがんに関連するとされ、喫煙者は非喫煙者に比べがん全体のリスクが男性は1.6倍、女性は1.5倍に高まることが分かっています。受動喫煙でも肺がんや乳がんのリスクは上がります。

### ②飲酒 飲むなら、節度ある飲酒をする。

ある程度の量の飲酒は、大腸がん、食道がんなどのリスクを上げる一方で、心筋梗塞などのリスクは下げるとも言われます。従って、節度のある飲酒が大切です。飲むのなら…日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎なら1合の2/3。ウイスキーならダブル1杯。ワインならグラス2杯程度。飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

### ③食事 偏らずにバランス良く。

- 塩蔵食品・食塩の摂取は最小限に…  
塩分を控えることは、日本人で最も多い胃がん予防に有効です。食塩は1日当たり男性9g、女性7.5g未満に。また、たらこ、塩辛などの高塩分食品は週1回未満に控えましょう。
- 野菜や果物不足にならないように…  
たとえば、野菜を小鉢で5皿、果物1皿程度が目安です。
- 熱い飲食物は冷ましてから…  
飲食物を熱い状態だとすると、食道がんと食道の炎症のリスクを上げると言われています。

### ④身体活動 日常生活を活動的に。

身体活動が高いと、がんのみならず心疾患のリスクも低くします。生活の中で可能な限り身体を動かす時間を増やすことが、健康でかつ長生きするための鍵になります。

### ⑤体型の維持 成人期での体重を適正な範囲内に。

中高年期男性の適正なBMI値は21~27、女性19~25です。男女ともに痩せすぎても太りすぎても全ての原因による死亡のリスクが高くなることが分かっています。  
【BMIの求め方: BMI値 = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>】

### ⑥感染の検査 肝炎ウイルス検査と適切な措置を。

感染もがんの主要な原因です。町の集団健診、保健福祉事務所、病院などで1度は肝炎検査を受けましょう。

「がん」は、自力で食い止めることができない加齢や遺伝などが原因にもなりますが、ここで紹介した健康習慣を実践し、自分自身でがんにかかる確率を下げることは可能です。また、がん検診を受けることも大事な予防策です。

