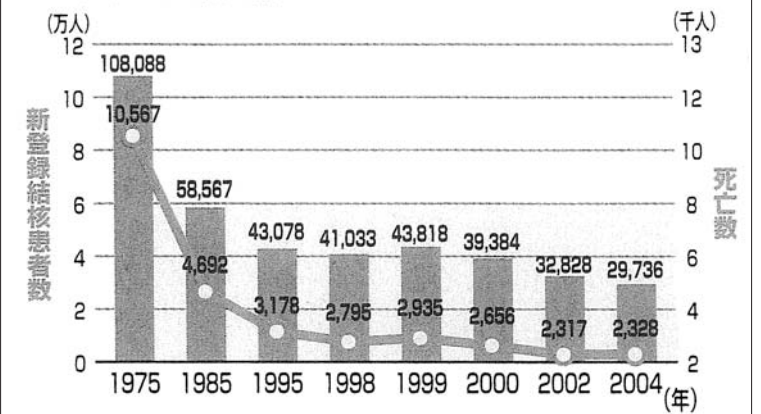


# 結核を予防しよう

9月24日～30日まで結核予防週間です

## 新規登録結核患者数と死亡者数の年次推移

1998年以降は新活動性分類による



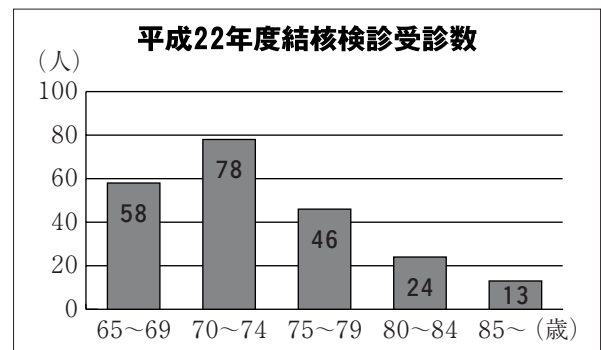
者の半数以上が60歳以上であり、老化などによる免疫力の低下が、若いころに感染した結核菌を自覚めさせ、発病するケースも増えていきます。

### 自覚症状があれば病院へ

結核の場合80歳の方にかぜとよく似た自覚症状があり、本人の受診により発見されています。せきやたんが2週間以上続いたら結核を疑って早めに医療機関で受診してください。他にも、体重減少、長引く倦怠感、微熱、胸痛などの症状があります。

### 結核予防のポイント

- 結核の感染・発病を防ぐには、予防接種・早期発見そして体力の保持が大切です。
- 1年に1回は胸部X線検査を受ける。
- 乳児期に予防接種(BCG)を必ず受ける(開成町では



### 平成22年度開成町結核検診の実績

- 3～4か月児健診で同時に接種しています。
- バランスのとれた食生活を心掛ける。
- 禁煙に努める。
- 疲労を避け、ストレス解消を心がける。
- \*高齢者、乳幼児、その他免疫が落ちている方は発病の危険性が高いので特に注意しましょう。

### 平成23年度開成町結核検診について

今年の結核検診は次のとおり実施します。

- 検診日 9月21日(水) 22日(木)
- 場所 保健センター及び町内各地区自治会館などで実施します。詳細は9月1日号のしらせ版をご覧ください。
- 対象者: 65歳以上の方
- 検査内容: 胸部X線検査
- 費用: 無料

\*注意: 平成23年度中に肺がん検診を受けた方は、結核検診を受ける必要はありません。検診の機会を利用して、自分自身の健康管理に努めましょう。

問 保険健康課 ☎ 84-0327

## 子育てワンポイント

89

### 生活が昼夜逆転してしまつて、夜になつても寝てくれません。

**A** 人間には、寝る、食べる、活動する1日の日照リズムがあります。寝ないのはそのリズムが崩れているからです。

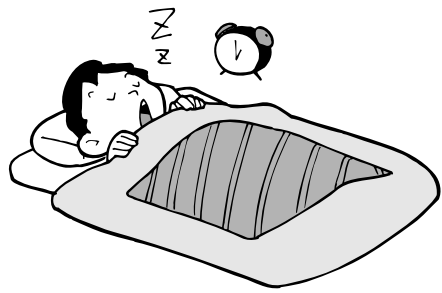
夜に寝る時間が遅いと朝に起きる時間も自然と遅くなり、食事にも不規則になります。

昼と夜が逆転することが長く続くと、健康に生活するためのホルモンなどのバランスが正常に保たれなくなり、子どもの大事な成長期においては、発達や情緒に影響が出る可能性もあります。

健康の第一は、子どもも大人も早寝早起きです。

遅く寝ても毎日10分くらいずつ早めに起こして、家族そろって朝ごはんを食べることを始めてみましょう。

また、夜寝ない子どもは昼間動いていないこともありま



す。外でたくさん遊ばせてください。規則正しい生活で家族も健康になります。

### 問 保険健康課

☎ 84-0327

**4** 月に酒田保育園上島分園がスタートして5か月がたちます。以前、第2学童保育所があった場所に建てられた上島分園は、現在みかん組(0・1才児)14名、りんご組(2才児)11名の子どもたちが毎日元気に登園しています。

**今** 年度開設されたばかりの保育園なので、4月当初はすべてのが初めてなので保護者の方も不安や戸惑いがあり、泣いて登園する子に心配する声や姿が見られました。しかし、始めは泣いて登園していた子も徐々に慣れ、抱っこやおんぶで安心すると好きな玩具で遊べるようになり、今では笑顔で「いってらっしゃい。」をすることができるようになりました。

**私** の担任する0・1才児のみかん組は、3つのグループに分け、月齢や個々の生活リズムに合わせて生活をしていきます。0才児の赤ちゃん、一さじの離乳食から始まり、寝返りやお座りができるようになりました。1才のお友達は、つたい歩きから一人立ち、歩行へと動きが盛んになり、食事も自分で食

べようと頑張っています。1才後半から2才になると動きも一段と活発になり、元気いっばい走り回っています。また、食事の前は自分で手も洗えるようになりました。初めての保育園で、たくさんの「初めて」を経験し、成長していく姿に驚かされるとともに、側で共感し合える喜びを感じています。



酒田保育園保育士 佐藤香奈恵

**朝** や夕方の登降園時は、りんご組のお友達と合同保育をしています。朝「おはよう。」と元気に登園し、次に来たお友達を見つけると「○○ちゃんおはよう！」と明るくあいさつをしてくれるりんご組のお兄さん、お姉さんの後を追っています。また、おやつの時も、お兄さんやお姉さんを真似て歌やあいさつ

を覚えたり、優しく接してくれる姿を見て思いやりの心を育んでいます。小さな園だからこそ、家庭的な雰囲気大切にしながら子どもたち同士の交流を深め、一人一人の成長へつなげていきたいと考えています。

**園** 庭で戸外あそびや水あそびをしているときに、地域の方々が園の横を通りながら「楽しそうだね。」と声をかけてくださいます。以前学童保育所があったこともあり、園に理解を示し、温かく迎えてくださっていることで子どもたちも伸び伸びと過ごすことができている。これからも上島地域で子どもたちの元気な声や笑顔があふれる保育をめざし、子どもたちの成長を見守っていきたくおもいます。

