



子どもの心から健康づくり

日本は、世界でも有数の長寿国となりました。それに伴って生活習慣病や介護が必要な状態になる方も増えていきます。そのようななかで、町では、いつまでも健康で心豊かに暮らせるよう、子どものころからの健康づくりを推進しています。

子育て期は健康づくりのたいせつな時期

結婚し、これから家庭を築こうとする方は、自分が育ってきた環境と相手の環境との違いを認識し、新しく自分たちの環境を整えて生活が始まります。子どもが生まれると子ども中心の生活になっていくでしょう。それらの過程で、家族の「食べる」「寝る」「活

動する」などの基本的な生活習慣が確立していきます。このたいせつな時期に、子どもだけでなく、家族全員がよりすこやかに安心して生活できるように、町では次の保健事業を展開しています。

町の保健事業

妊婦とその家族

妊娠の届出と同時に、母子健康手帳を発行し、同時に妊婦健診にかかる負担を軽減するための費用補助券を交付しています。妊婦やその家族と話をしながら、健康に安心して妊娠が継続できるようにアドバイスなどを行っています。心配のある方には保健師が電話相談を受けたり、訪問したりしています。また、妊婦とその家族を対象に、「ママ&パパ教室」を開催しています。歯のお手入れや妊娠中の体の変化や生活全般について、お産の経過、食事・栄養、赤ちゃんのお風呂実習、先輩ママや赤ちゃんとの交流、育児全般を幅広く取り上げます。土曜日に開催する赤ちゃんのお風呂実習には、父親になる方やおばあちゃんになる方の参加があり、みんなで楽しく勉



「ママ&パパ教室」赤ちゃんのお風呂実習

強しています。友達づくりの機会にもなっています。

乳幼児とその家族

家族のたくさんのお愛を受けてこの世に誕生した赤ちゃん。保健師と最初に会うのは新生児・産婦訪問のときです。第1子（第2子以降は希望者のみ）の誕生後、お宅に伺い、発達発育の確認や、育児の様子を聞いたり、母親の心と体の様子を聞いたりします。その後、3〜4か月、7〜8か月、10〜11か月、1歳6か月、2歳、3歳に健診や健康相談があります。子どもの成長の確認や必要なことをお伝えします。



「7〜8歳児健康相談」子どもの成長を確認

ども心の相談も開催しています。子どもの発達、食事の量や形態、生活リズム、遊び方、事故防止、予防接種など、子育てするうえでたいせつな情報をお伝えします。親自身の生活や子育てを振り返る機会にもなっています。

子育て中の親

18歳から39歳までの方で、職場などで健診を受ける機会のない方を対象に、あじさい健診を実施しています。子育て中の方が受診しやすいように母子保健推進員や同OBいちご会の協力で託児も実施します。不健康な生活習慣を続けていくと体が悲鳴をあげ、健診データに反映されます。この時点で生活習慣を変えるのと病気を予防することができ、たいせつなことは、年



「あじさい健診結果説明会」栄養士による指導

毎日の「食べる」「寝る」「活動する」をたいせつにし、ながら、家族みんなでいつまでも健康でいましょう。

保健介護課

保健師 日蔭 朋美

☎84-0327

子育てのワンポイント

69

3歳児ですが、片づけがなかなかできません。

A 自分が大好きなおもちゃで遊んでいるときに大人から「片づけなさい」と言われると、夢中になっていることを中断させられることになりません。そのため、子どもにとって片づけることは嫌なことになってしまいます。

まずは、具体的にどう片づけるかを教えてあげましょう。遊び終わったら「おもちゃはこの箱に入れようね」「箱はここに置いてね」と箱や置き場所を決めるなど、子どもに分かりやすい約束をするとういでしょう。3歳ぐらいですと、一人で片づけさせるのではなく、親子で「ひとつ、ふたつ」と数えながらしまったり「どこに置く約束だった？」と会話をしたりしながら楽しい雰囲気をつくって、いっしょに行ってみましょう。そして、

きれいになったら「上手にできたね」「きれいになって気持ちがいいね」とたくさんほめてあげることが大事です。その積み重ねで身につけていくことでしょう。

開成幼稚園

☎82-4247

開成幼稚園

のびのび子育てルーム

☎82-4198



決まったかごとにお片づけ

私

が文命中学校の特別支援学級を担任するようになって4年になります。教員生活のスタートが養護学校だったことで特別支援教育と出会いました。学生時代、特別支援教育について勉強したことがなかったので、仕事をしながら通信教育で勉強して養護学校教員免許を取りました。また、養護学校では学級を複数の先生で担任するので先輩の先生方いろいろな教えていただき、勉強させてもらいました。

中

学校の特別支援学級は文命中学校で2校目になります。先日、県西地区の特別支援学級の先生方が百日程集まる研究授業が文命中学



大勢のなかで行われた研究事業



文命中学校教諭 中山 和子

校でありました。多くの学校では、授業の様子をビデオで撮るなどして参観しますが、現在担当しているF組の子どもたちならいつも通り元気よく授業に取り組んでくれると考え、授業の様子をそのまま見ていただくことにしました。いつも使っている教室ではないでも入りきれない人数ではない

ので、多目的室に机を運んで授業を行いました。授業の内容は生徒たちの大好きな調理に関する学習にしました。子どもたちは、大勢の先生方を見て、最初は緊張した様子でしたが、授業が進むといつもの元気が出て、活発に意見を発表したり、友達同士で教え合ったり、楽しい雰囲気です。授業を行うことができました。

F

組では給食のないときを選んで調理実習を行います。将来の自立に向けて、自分の食事の準備ができるように、一食分の家庭の食事を作るようにしています。2学期はご飯、オムレット、シチュー、サラダというメニューで調理をする予定でしたが、台風の影響で学校が休みになり、まだ実習することができません。先日の研究授業で栄養について学習したので、使用する食材について、みんなでもう一度話し合い、栄養バランスのとれたメニューになるように考えさせたいと思います。

教

室で学んだことを生活から生かしています。これから子どもたちの生活が豊かになるような学習を工夫して行っていききたいと思っています。