

健康づくり・子育て



健康づくり

お役立ち健康相談を行います

検診等の結果により食事療法が必要な方に対して、栄養士によるわかりやすい食事の説明も行っていきます。どうぞ、お気軽にお申込みください。

日時 9月25日(月)午前9時30分

場所 保健センター

内容 保健師・栄養士による健康相談(血圧測定・尿検査・血脂肪測定・食事のバランスチェックなど)

持ち物 健康手帳

詳細と申込先 保健福祉課保健係

(保健センター内)

電話 25 3850



子育て情報

たんぼぼ広場の日程をお知らせします

子育て中の皆さんが集まり、お子さんと楽しく遊ぶ交流の場です。お気軽にお越しください。

日時と内容 午前10時

9月6日(水) 講座

● 9月13日(水) いも掘り体験
● 9月20日(水) 小麦粉粘土
● 9月27日(水) 制作
場所 保健センター健康ホール

もくもくごっこく離乳食教室を行います

離乳の初期・中期・後期にわかれて実際に調理・試食します。

日時 9月22日(金)午後1時

場所 保健センター

持ち物 実習費(初期50円、中期100円)母子手帳、エプロン、離乳食用スプーン、タッパなど

詳細と申込先 保健福祉課保健係

(保健センター内)

電話 25 3850

妊婦健診の日程をお知らせします

妊婦健診では、ご主人も一緒に赤ちゃんの様子を見ることができますので、どうぞご夫婦でお越しください。受診希望の方は前日までにお申込みください。

日時 9月23日(土)午前10時15分

場所 保健センター

詳細と申込先 保健福祉課保健係

(保健センター内)

電話 25 3850

子どものむし歯と健康づくり

むし歯0(ゼロ)の子どもを紹介します

平成18年7月の3歳児健診を受けた対象者の内、むし歯の無いきれいな歯を保っていたのは、居城真衣ちゃん(札弦町第3)、伊藤綾くん(神威東)、岩田莉奈ちゃん(札弦町第2)、岸里来花ちゃん(羽衣町第1)、成戸歩くん(上斜里)、藤森彩可ちゃん(羽衣町南)の6人でした。

3歳児健診までむし歯0のきれいな歯を保つには、ご家族の協力なしには実現しません。そこで、ご家族の方から健康な歯を保つためのお話をうかがいました。

【祖父母からお孫さんへのメッセージ】

● 真っ白なピカピカ光る歯きれいだよ。お父さん、お母さんのくれたきれいな歯を大切にね。

【どのような時にどのようなおやつをあげているか】

● お誕生日や記念日にクッキーやケーキ、果物をあげました。

● 時間は決めませんが、芋だんごやでんぷんだんごをあげました。

【おやつの後気をつけていることは】

● 食べた後にうがいをさせています。

● ジュースよりも水やお茶をあげています。

いつでもどこでもお金さえあれば、飲みたいものや食べたい物が手に入る時代です。でも、子どもたちが本当に嬉しいのは、みんなで一緒に笑いながら食べるお母さんやおばあちゃんの手作りおやつ、簡単な芋だんごやホットケーキだったりします。

ご両親ではできない、おじいちゃんやおばあちゃんが

つくる「お孫さんへの手作りおやつ」がお孫さんの健康に大いに役立ちます。

重要な健康づくりは3歳児から

3歳児健診が終了する頃になると保育所や幼稚園に通園する子どもが多くなり、ご両親も少し手が離れて気持ちの余裕が出てくると思います。しかし、子どもの健康づくりはこれからが勝負です。3歳児までむし歯も無く身長と体重のバランスが取れていた子どもが、通園するようになってから、すっかりむし歯だらけになり、太った姿で出会うことがあります。まだまだ、大人がおやつや食事の管理をしないと今までの努力が水の泡になるのです。

現代社会は飽食時代。24時間営業のコンビニがあり夜遅くに食べたい物が手に入るなど、とても便利です。しかし、食欲のままに好きなものを食べ、夜遅くまで起きている子どもは、将来どのような大人になるのでしょうか。今話題のメタボリック症候群で、お腹の周りにずっしりと脂肪のついた生活習慣病の姿が容易に思い描かれます。

子どもたちの健康は、子どもたちの将来の夢につながっています。ピカッと光る白い歯、キラキラ光る目、意欲ある快活な心、これも全て健康があってこそです。そして白い歯はそのスタートです。子どもたちを健康に育てていくのが大人の役割であれば、家族の方をはじめ地域の皆さんで考えていく必要があります。

この記事に関するお問い合わせは、保健福祉課保健係(保健センター内)までご連絡ください。

電話 25 3850 FAX 25 2137