

子育て支援センター「ぷっこ」だより

～☆☆明るく元気な子にそだちますように☆☆～

子育て支援センター

☎52-2315
☎090-5985-4339

大荒れの初雪。停電、通行止めと大人にとっては大変なことも、子どもたちには、いつもと違う出来事で、とてもワクワクして楽しい雪だったのではないのでしょうか？これから雪も降り、寒い季節になりますが、子どもは外遊びが大好き。

手袋・マフラー・帽子・脚絆。準備万端で寒くない格好をして外遊びを楽しみましょう。

☆0歳児・1歳児親子遊びの広場☆

参加している子どもたちも、ひと月ごとに成長して“お座りが出来るようになった”“急に歩き始めた”など変化の著しい0歳児・1歳児クラス。少しずつお母さん以外の人、他のお友達にも慣れて来ましたが、今回はソフトブロックを使ってのミニサーキット遊び。お母さんに手をひかれ、よちよちとブロックの上を笑顔いっぱい歩く姿は、すっかりお兄ちゃん・お姉ちゃんです。この次は何をして遊ぼうかな？



☆親子遊びの教室☆ ～～ハロウィンパーティー～～☆

寒くなるこの季節、風邪や体調不良でお休みの子どもも多かったのですが、10名のお友達と一緒にハロウィンに向けて、かぼちゃバッグと変身マントを作りました。

お母さんが変身マントの形を作り、子どもたちはハサミを使ってお星様の形を上手に切り抜き、変身マントに貼り付けました。そしてかぼちゃバッグにクレヨンでお絵かき、みんな思い思いの工夫を凝らして素敵なパーティグッズが出来あがりました。みんな並んで写真を撮りパチリとハッピーハロウィン！



お知らせ

支援センター“ぷっこ”に新しい絵本や絵あわせカードなどが入りました。子どもが楽しめる絵本はもちろん、お母さん向けの子育てのヒントが書かれた雑誌なども用意し、貸出ししていますので、ご利用ください。

保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所

「今日の給食は、なに？」「おやつは？」と毎日の給食やおやつを楽しみにしている子も多く、調理もやりがいがあります。本日のおやつ、パウンドケーキにみんな笑顔が最高です。



金山保育所

みんなで練習を重ねたお遊戯会ちょっと緊張気味で行動していましたが、つくしさんからひまわりさんまで元気いっぱい発表していました。おじいちゃんやおばあちゃんに可愛いおゆうぎをしっかりと見てもらった1日でした。



こんにちは
保健師です！
保健福祉課保健指導係
☎52-2211

生活習慣病の発症と重症化を 予防しましょう！！



よく知られている高血圧や糖尿病、近年クローズアップされてきている“慢性閉塞性肺疾患”や“慢性腎臓病”などがありますが、いずれも食事や運動、喫煙等の生活スタイル（習慣）が深くかかわっていることが指摘されています。

私たちのからだは、食べることや身体活動の状態や程度によって影響され、その人固有の健康状態がつくられています。普段の体調や多くの病気は睡眠や食事、運動等の生活習慣の改善の取り組みが効果的であることも明らかとなってきています。

積極的な健康診査（検査）の受診～客観的に身体の状態を把握しましょう！

「自分の体は自分でわかる。」という方も少なくありませんが、状態の変化や病気のはじまりの判断はどのようにしているのでしょうか。その病気特有の症状がある時は判断がつくかもしれませんが、その病状はかなり進行している場合も少なくありません。

自覚症状だけで判断すると、どのような状態にあるのかわからず、受診や治療の時期を見逃

してしまうことにつながってしまいます。年に一度は必ず健診（検査）を受け、現在の体の状態や前回の結果と比較してどのように変化してきているのか確認をしましょう。

今年度の南プミニドック（特定健診）をまだ受けていない方は、個別健診を町内医療機関等で受けることができますので、保健指導係（☎52-2211）に申込み下さい。

「まだ、薬を飲むほどではない。」と言われたら？

健診の結果により病院などでの検査を勧められる場合があります。

検査の結果、値が非常に高い場合は直ちに治療が始まる場合もありますが、『まだ、薬を飲むほどではない。』と言われる場合もあります。

このような時、皆さんはどのように思われますか？

『たいしたことは無かったんだ。』
『まだ、病気にはなっていないんだ。』
『これまでと変わらずに生活をしていいんだ。』
など、このように思っているのでしょうか？

病気（生活習慣病関連疾患）の治療には段階があります。

治療＝服薬（薬を飲むこと）ではありません。生活習慣の改善も大事な治療になります。

1段階～生活習慣の改善（食事療法・運動療法）

2段階～生活習慣の改善（ ” ” ）・薬物療法（内服）

3段階～生活習慣の改善（ ” ” ）・薬物療法（内服・注射等）

“境界型”と言われたら、生活習慣の改善とともに、必ず定期的に通院検査を受け、変化・状態の確認をしながら、生活をしていくことが重要です。

早めの対処は病気の発症を予防するだけでなく、進行を遅らせたり、合併症の発症を予防することにも繋がります。