

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☆☆～

☎52-2315
☎090-5985-4339

子育て支援センター

いよいよ本格的な夏がやってきました。

夏は色々なイベントや楽しみがたくさん待っていますね。戸外活動をする機会が多くなるので、必ず紫外線対策を忘れずに行ってください。特に子ども時代は細胞分裂も激しく成長が盛んな時期であり、大人よりも環境に対して敏感です。大人になってからの病気につながっていく可能性もあります。親子でしっかりと紫外線対策をして、休憩・給水をしなが、楽しい時間を過ごしてください。

☆1歳ぷっこ☆

5月21日(水)の1歳ぷっこでは12組の親子が集まり、朝の歌や体操など、とても上手に踊れるようになってきました。オルガンの音に合わせてのリトミックは最近お家でもやってくれている子が増えたようで手を挙げて「ポッポー」と汽車になりきっている姿がとても可愛らしいです。その後は、親子で「かたつむり製作」をしました。クレヨンとシールを使い、色とりどりの「かたつむり」が完成しました。

☆ぷっこクラブ～野菜を植えてカレーを食べよう!!～☆

6月3日(火)に行われたぷっこクラブでは、みなくろの裏に「ぷっこ農園」と題し、子ども達と一緒に小さな畑作りをしました。自分達で育てた野菜を使って、秋にカレーライスを食べよう!と、暑い中、土をバケツで運び、5種類の種や苗を植え、最後は「おおきくな～れ♪」と願いを込めながらお水をやりました。途中水分補給をしながらも、子ども達はどの子もみんな一生懸命お手伝いをし、目をキラキラさせながら「あした食べるの?」と、かわいい質問もとびだし、子ども達は野菜の収穫をととても楽しみにしているようです。野菜さん!!大きくなってね☆



☆ベビー用品のレンタルをしています!☆

ベビー用品は高いお金を出して購入してもお子さんがある程度大きくなると使わなくなりますよね。支援センターでは、ベビー用品を無料でレンタルを致します。お気軽にお問合せ下さい。(ベビーベット・歩行者・スワンチェアー・おまる・食事用イス…など)



保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所

毎月の月末にお誕生会が行われています。この日もお友達のお誕生日を祝っておやつケーキを嬉しそうにほおばっているかわいい笑顔の子供たちです。



金山保育所

外での活動が楽しい季節になりました。天気の良い日は園庭で虫探しや、砂場でおままごとやトンネル掘りをしたり、ブランコなどの遊具で元気いっぱい遊んでいます。



こんにちは
保健師です!
保健福祉課保健指導係
☎52-2211



自分のからだと生活を、健診で見つめ直す③

先月号では、健診を受ける意義について考えてみました。健診は毎年受診して、自らの毎日の生活とそれに基づくからだの状態を理解し、自らの生活を見直す機会にしてほしいと思います。

今月号では、健診の結果が何を示しているのかを理解し、自らの生活の中で何を見直したらよいかを考えたいと思います。

健診結果を自らの課題に取り組む

先月号に引き続き、健診項目のひとつ、中性脂肪を例に考えてみます。空腹のときの値が仮に300 mg/dl あったとしましょう。体重70kgの人だと、5.6 l が血液量(体重1kgあたり血液量80mlになります。)になりますので、中性脂肪17 g 位が全血液中にあるということになります。基準値は150 mg/dl未満になっていますので、血液中には8 g 位またはそれ以下は自らのからだにとっては必要になりますが、9 g ほど余分に中性脂肪があるということになります。

血液中の中性脂肪の存在を図に示しました。中性脂肪は、私たちが普段の活動で使うエネルギーになります。すぐにエネルギーとして使うために存在しています。一方、血液を出てからだに蓄えられる脂肪、有名な皮下脂肪は、エネルギーが不足してくるまで、血液には戻りません。例のような、空腹のときの脂肪は、すぐに使える脂肪が、からだに付く脂肪にも蓄えられず、血液中に残ってしまっている状態を示しています。

さて、余分にある中性脂肪9 g をどのように減らせばいいのでしょうか。脂肪は1 g で9キロカロリーになりますので、81キロカロリーのエネルギーを失くせばいいことになります。これを、運動にすると、散歩で25分ほどになります。食品だと、二つ経路があります。食品中の脂質と炭水化物が中性脂肪に影響します(図)。

料理油で9 g、ごはんで50 g ほどになります。普段の活動を見直しましょうか、食品の量を見直しましょうか、あなたならどうしますか?

中性脂肪を例に考えてみました。健診項目は、たくさんありますし、値は個人によって違いますので、まずは、自分が注意していく健診項目を理解していくようにしてみましょう。わからない場合は、遠慮なく保健師や管理栄養士に相談してみてください。

