

病気の予防学習会

日ごろ、なかなか聞くことのできない専門の先生の話聞いて、健康維持に役立ててみませんか。

- ▶と き 2月20日(水)
13時30分～15時(受付13時～)
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内 容 「狭心症・心筋梗塞について」
- ▶講 師 医療法人 城内会 八尾病院
院長 松島 吉宏 先生
- ▶対象者 特定健診受診者および興味のある人
(先着80人)
- ▶参加料 無料
- ▶申込期限 2月15日(金)
- ▶申し込み 有明保健センター

風しんの感染者数が増加しています

風しんは妊娠中に感染すると、おなかの中の赤ちゃんが病気をもって生まれてくる可能性が高くなります。周囲の人が予防接種を行い、感染を拡大しないことが大切です。対象者でまだ未接種の人は、早めに接種をしましょう。

- ▶対象者 個別に通知をしています
第1期：1歳～2歳未満の人
第2期：平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの人
- ▶接種期間と回数
第1期：2歳の誕生日の前日までに1回
第2期：3月31日までに1回
- ▶実施医療機関 県内予防接種実施医療機関
※医療機関へ事前に予約をしてください

ノルディックウォーキング教室

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキング。普通のウォーキングより運動効果がアップする歩き方を学びます。ぜひ参加してください。

- ▶と き 2月20日(水)、3月6日(水)
・13日(水)・20日(水)
13時30分～15時30分
- ▶ところ 杉谷公民館
- ▶内 容 講話、運動実技
- ▶対象者 20歳以上の市民(先着30人)
- ▶参加料 無料
- ▶申し込み 市保健センター

コツコツ骨づくり教室

骨粗しょう症を予防し、骨折しにくい丈夫な骨をつくるために、食事や運動について学びませんか。

- ▶と き 2月22日(金)、3月5日(火)
13時30分～15時30分
- ▶ところ 市保健センター
- ▶内 容 講話、運動実技、調理実習
- ▶対象者 20歳以上の市民(先着30人)
- ▶参加料 無料
- ▶申し込み 市保健センター



里芋のごまだれピーナッツからめ



里芋はカリウムが多く含まれ、高血圧予防になります。熱いうちにつぶすのがポイントです。



材料
(4人分)

- 里芋 …… 500g
- 刻みピーナッツ …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 油 …… 適量
- ねりごま …… 40g
- 酒 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ3(25g)
- A しょうゆ …… 大さじ1.5(25g)
- すりごま …… 大さじ3(25g)

《作り方》(レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

- ① 里芋は皮をむいて水にさらす。Aの材料を混ぜ合わせ、ごまだれを作る。
- ② 里芋の水気をよく拭き、重ならないよう蒸し器に並べ蒸す。
- ③ 熱いうちにつぶし、片栗粉を入れて混ぜた後、12等分に分け、丸める。
- ④ フライパンに油を引き、きつね色になるよう両面を焼く。
- ⑤ 熱いうちにごまだれをからめ、ピーナッツをふりかける。

《1人分栄養価》

*エネルギー：292kcal *たんぱく質：6.3g *脂質：17.8g *食塩：0.9g



乳幼児と電子メディア



家の中、飲食店や公共交通機関の中など、さまざまな所で幼い子どもがスマートフォンやタブレットを使う姿を見かけることが多くなりました。「スマートフォンばかり使いたがる」「タブレットが無いとおとなしくしてくれない」などの悩みを抱えている保護者も少なくないようです。小さな子どもたちと電子メディアの関係について考えてみませんか。

○電子メディアが子どもに与える影響

発達途中にある子どもが電子メディアを使うことにより、一般的に次のようなことが心配されます。

- ・寝る前の使用は興奮状態になることで、良質な睡眠を妨げる
- ・長時間画面を見続けることによる視力の低下
- ・コミュニケーション不足による発語の遅れや情緒の不安定など



○心とからだを育てる大切な時期



乳幼児期は、自分を信じる気持ちや思いやり、体力・運動能力など、心とからだを育てる大切な時期です。授乳中は、テレビなどを消し、ゆったりとした気分で赤ちゃんに向き合しましょう。

赤ちゃんを目と目を合わせ、語りかけることで、赤ちゃんの安心感と親子の愛着が形成されます。

○「遊び」の中で育つもの～子どもと触れ合いましょう～

- ・親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です
- ・散歩や外遊びなどで親子一緒に過ごすことは、子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます
- ・集団遊びは、ことばや運動能力、社会性、相手を思いやる心などが育ちます
- ・お手伝いは、子どものやりたがる気持ちを大切に、親子の関わりで生活能力や役立ち感が養えます



スマートフォンやタブレットなどの電子メディアは手軽に楽しめる便利なものです。

上手に利用するルールを作りながら、親子で豊かな時間を過ごしましょう。

乳幼児相談を実施しています

市保健センターでは乳幼児相談を実施しています。子育てで悩んだり、心配なことがあれば気軽に相談してください。



小児救急電話相談

夜間お子さんが急な病気やケガで困ったときは電話をしてください。看護師や医師が電話でアドバイスします。

短縮
ダイヤル

8 0 0 0

または ☎ 095-822-3308

毎日 18 時～翌朝 8 時

※日曜・祝日は 24 時間対応



健康テレホンサービス



TEL 095-826-5511

TEL 0120-555-203 ※固定電話のみ利用可能

2月	月	放ってはいけない白衣高血圧
	火	わかりにくい甲状腺の病気・甲状腺機能亢進症と低下症
	水	こどものウイルス性発疹症
	木	耳に音が響く聴力過敏
	金	歯が痛むのに原因は歯ではない
	土・日	謎の膀胱炎？間質性膀胱炎とは？

※休日当番医の医療機関は折り込み付録の裏面に掲載しています