



みんなの 保健センター

むし歯のない子の紹介

これからも
いい歯でね!

3歳児健診にて

(1月10日実施)

- ①むし歯をつくらないよう、日頃気をつけていることは?
- ②わが子の自慢できることは?

おおよ
大屋 蓮ちゃん(宮野沢)

①仕上げみがきをきちんとする。

②元気なところ



葛西 祥永ちゃん(尾別)

- ①夜の仕上げみがきです。
- ②よく笑うところ



海野 寛斗ちゃん(尾別)

- ①毎日の仕上げみがき
- ②元気なところ



野村 朋泉ちゃん(上豊岡)

- ①夜はしっかり、歯みがきする。
- ②明るいところ



みんなとってもいい歯でした。
これからいい歯でね!



大人も子どもも朝ごはん をしっかりと食べよう!

Q 「朝ごはんが大切なのはなぜでしょう?」

A 朝ごはんを食べると、私たちの身体で3つのスイッチがはまります。

スイッチが入ると、身体は「休息モード」から「活動モード」に切り替わります。

朝ごはんは、おなかをいっぱいにするだけでなく、1日の生活リズムを整える大切な働きもしているのです。眠っている間に下がった体温が元に戻って、身体が元気に動き出すほか、腸も活発に動いて、便通がよくなります。

子どもが元気に遊べるためにも1日のスタートは朝ごはんからですね。

※現代は、子どもの肥満が問題となってきました。肥満は子ども達にも様々な病気を引き起こします。3回の食事をきちんと食べることが、身体のリズムを整え、むしろ肥満防止にもつながります。健康な身体づくりのためにも、子どもの頃から食事を大切にしてください。

【子どもだけではなく大人のみなさんも3回の食事は大切です!】

最近大人の方の朝食欠食が多くなってきています。欠食はむしろ肥満をもたらし、生活習慣病(糖尿病・心臓病・脳卒中等)の発症の危険が高くなります。

今からでも遅くありません。家族ぐるみで規則正しい生活で、3回の食事をきちんととることをおすすめします。

仕事の関係等で、ちょうどよいかないこともあるかと思いますが、心がけるだけでも違うかと思えます。

朝ごはんをしっかりと食べるために

- ◆早寝、早起きを心がける
- ◆ねる前には、ものを食べない
- ◆毎日決まった時間に食卓につく
- ◆少量でも食べる習慣をつける



冬季健康相談

冬季健康相談では、まずストレッチで身体をほぐします。足指を使って「グー・チョキ・パー」、簡単なようではなかなか出来ません。足の裏は「第二の心臓」とも言われるくらい大切です。

みなさんときどき、手や足の指、意識して使ってみましょう。指先を使うのも、脳の活性化につながります。

「グーしか
でぎねえじゃ」



母親教室を開催

パパは「妊婦類似体験」に挑戦

1月20日(日)の母親教室では、鯉ヶ沢町の今 千恵氏を講師に、もうすぐパパ・ママになる方を対象に、今回はパパが「妊婦類似体験」をしました。

妊婦さん用のシミュレーターをつけて、いざ体験。高い所のものをとってみたり、上の子と一緒に遊んでみたり……普段なにげなく行っていることを体験してみました。「思ったより重くてびっくりした。」「母親はこんな大変な思いをして妊娠中を送るんだ」など感想がきかれました。妊婦さんの大変さ(?)少しは理解できたかな？
そのほか、もうすぐ会えるお



なかの赤ちゃんの心音をパパといっしょに聞いたり、将来の子どもへの言葉とその心音テープに録音しプレゼントしました。

女性健康相談について

県では、思春期から更年期にいたる女性の、妊娠、出産等をはじめとした、女性特有のさまざまな支障や心身にわたる悩みに対応するための相談窓口として、各保健所に「女性健康相談」を設置しています。

- 相談対象は、
- ① 思春期女子の相談
 - ② 妊娠、避妊の相談
 - ③ 不妊に関する一般的な相談
 - ④ メンタルケアについての相談
 - ⑤ 婦人科疾患、更年期障害の相談
 - ⑥ その他、性感染症を含む女性の心身の健康に関する一般的な相談
- となっております。

詳しくは、西北地域県民局地域健康福祉部保健総室(五所川原保健所) (TEL 0173-3412108)へお問い合わせください。

