

Health

健康に役立つ情報

健康出前講座を開催しませんか

市は住民の皆さんが生涯を通じて健康で過ごすため、地域の健康づくりに取り組んでいます。その一つが「健康出前講座」です。

皆さんが住む地域に保健師・管理栄養士などが出向いて講座を実施します。ぜひ、お気軽にお申し込みください。

◆健康出前講座

対象 市内の市民団体や企業など(5人以上から申し込み可能)

申込方法 電話・窓口・電子申請のいずれか(講座希望日の1カ月前まで)

※2次元コードでの電子申請が可能

会場 各団体で準備

費用 無料



▲申し込み用
2次元コード

内容例

- ・糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防
- ・健診結果の見方
- ・新型コロナウイルス感染症
- ・健康的な食生活
- ・スポーツ栄養 など

※開催日や内容については要相談

照 会 健康づくり課 ☎0537[®]1123

Child

子育て応援

子どもの困った行動には 叱るより「安心感」を

子育てをする親にとっての毎日は、笑ったり泣いたりとめまぐるしく変化します。

子育ては24時間年中無休、待たなし…。大変だと思えることがたくさんあると思います。

お子さんが「イヤイヤばかり言う」、「言うことを聞かない」、「寝てくれない」、「座って食べてくれない」、「思い通りにならない」など親の悩みは尽きません。

しかし、このようなお子さんの困った行動の裏には「不安な心」が隠れていることがあります。

子どもは、自分の気持ちを親に受けとめてもらえると『大切にされている』と感じ、心を落ち着かせることができます。

お子さんが困った行動を取る時は、気持ちを受け止めてあげましょう。

時間がない時

スキンシップ！

だっこ、おんぶ、ギュッ、なでなで、タッチ、手をつなぐ、くすぐる など、スキンシップをとる。

時間がある時

一緒に遊ぶ、 たくさん話を聞く

へえ～、そうなの～、よかったね、すごいね など、お子さんの話を受け入れる。

お子さんを叱らないといけない時は、良くない行動だけを短く叱り、人格はいつも認めましょう(「気持ちはわかるよ」「あなたは優しい子だよ」)。

「またやったの?」「もう知りません」「困った子ね!」といった言葉は使わないようにしましょう。

照 会 こども未来課母子保健係 ☎0537[®]6666