

Child

子育て応援

してほしいことを伝えましょう

「お願いだから、早くして！」

出掛けなければいけないのに、なかなか支度ができない子ども。こんな時ついつい怒ってしまいますよね。でも、私たちもこんな言葉を掛けられたらちょっと嫌な気分になります。それは子どもも同じです。

なぜ、支度が早くできないのでしょうか。きっと理由があるはず。例えば、

- ①朝の忙しい時間だからと、好きなテレビやビデオを見せながら服を着ていませんか。
- ②兄弟と何か楽しい遊びをしていませんか。
- ③ボタンがうまく留められなくて「お母さんやって」と助けを求めたのに「お兄ちゃんなんだから、自分でできるでしょ」という言葉を掛けてしまったとか。

「早くして」とか「片付けて」という言葉は大人だからこそ通じるのではないのでしょうか。子どもには難しい言葉なのかもしれませんね。

「早くするとはどういうことなのか」、「片付けとは、何をどうすればいいのか」。誰も実際に経験して、初めて言葉の指示だけで分かるようになるものです。伝えてもできないなと思った時には、まず大人も一緒に行動し、手本を見せてあげましょう。そして、子どもに何をしてほしいのかを具体的に簡単な言葉で伝えてあげましょう。上手にできるようになったら、当たり前のことでもたくさん褒めてあげると、子どもはもっと頑張ろうかなと思ってくれます。

「今日は、はやく支度ができてうれしいな」と子どもに言える日が多くなるといいですね。

照会 市国保健康課 ☎0537-851171

健康を守るには、「けんしん」と食生活の見直し

Health

健康に役立つ情報

市には、いろいろな「けんしん」があります。その代表的なものとして、「がん検診」と「特定健診」（国民健康保健加入者のみ、そのほかの人は自分の保険者）の2つがあります。

「がん検診」には肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮がん検診があります。がんの早期発見・早期治療のためにも、検診を受けることをおすすめします。

「特定健診」は、身体・血圧測定、尿検査、血液検査が受けられ、自覚症状がない段階での健康度を調べることができます。生活習慣を見直すきっかけにもなります。毎年受診し、自分の健康状態を確認しましょう。

また、がん・血液の病気のほとんどは食生活に原因があるといわれています。今一度、食生活を見直してみましょう。

- ◇食べ過ぎていないか。
- ◇夜遅く食べていないか。
- ◇朝・昼・晩 3食しっかり食べているか。
- ◇よく噛んで食べよう（目標30回）。
- ◇バランス良く食べているか（肉・魚・卵・大豆製品はほどほどにして、野菜をたっぷり取りましょう）。

以上のことをチェックしてみてください。

「けんしん」と食生活の見直しで健康を維持しましょう。



照会 市国保健康課 ☎0537-851171