

Child

子育て応援

イライラとしたら

決められた時間に出掛けなくてはいけない時に限って子どもがウンチをしたり、せっかく整理した部屋がおもちゃでいっぱいになってしまった時など、自分でもびっくりするぐらい大きい声で「誰がやったの!」とか「もうー!」と言ってしまうことがあります。

後になると些細なことと思うのですが、その場で気持ちを抑えることは、なかなか難しいものです。感情を表に出すことは大切ですが、単純なヒステリーでは、相手を説得する力はありません。

そんなときは、静かな場所に行って深呼吸したり、水やお茶を一口飲んで、自分を落ち着かせることが大事です。

でも、一番いいのは時間に間に合うように行動するとか、子どもが約束を守れたら褒めてあげる

ぐらいの心と時間の余裕を持つことなのです。

子育ては、過ぎてみれば笑い話や良い思い出になりますが、奮闘中のお母さんにしてみれば毎日が戦争だろうと思います。当人たちだけでなく、頑張っている親子を応援できる周囲の余裕も必要なのかもしれません。



照会 国保健康課 ☎0537-851171

その思い込みが結核の発見を遅らせる

Health

健康に役立つ情報

「結核」というと過去の病気で、自分とは関係ないと思いがちですが、今も日本で1日60~70人が新たに感染し、約6人が亡くなっている「現在進行形」の病気なのです。

結核の感染は、発病した人の咳とともに飛び散った結核菌を吸い込むことで起こります。発病すると、カゼの初期症状に似た症状が現れ、ひどくなると体重の減少や胸の痛みを感じるようになります。さらに進行すると肺が破壊されてしまいます。

①微熱が続く②2週間以上続く咳③たんが出る④長引くだるさ⑤食欲不振などの症状が続く場合は、すぐに医療機関に相談しましょう。また、これらの症状がなくても、年に1回は胸部検診を受けましょう(65歳以上の人は検診が義務づけられています)。



照会 国保健康課 ☎0537-851171