

中丹西保健所だより

No.101

chutan nishi

2007 9.13

URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html> 「京都府ホームページ」または「中丹西保健所」で検索することもできます

ほめ方上手はしつけ上手



子育て中のお父さん、お母さん。「ほめて育てる」育児をしてみませんか。

昔から「子どもはほめて育てる」と言われてきましたが、何故でしょうか。一つには「ほめられること」は子どもにとって大変うれしいことであり、わかりやすいということ、またほめられることで子どもはまた良い行動をする→またほめられる→・・・の良いめぐりができ、結果として良い行動が身につきます。そして親としても、しつけがしやすくなることが期待できます。

ほめ方・しつけ上手になるポイント①

子どもの性格ではなく行動に注目する習慣をもち、良い行動をほめます。

→★子どものとる行動に注目すると、ほめる機会がたくさんあることに気づきます。

例：自分からすすんで洗濯物をたたんでくれた。

妹がほしがったおもちゃをこころよく貸してあげた。

★できた時だけほめるのではなく、がんばった過程を認め、ほめてあげましょう。



ほめ方・しつけ上手になるポイント②

子どもへの対応を明確にし、対応には一貫性をもちましょう。

好ましい行動・増やしたい行動 → ほめてあげる

危険な行動・許し難い行動 → きっちりだめなことを伝える

★子どもへの対応がその時の状況や、親の都合によって変わってしまうと、子どもはどうしたら良いのかがわかりません。



ほめ方・しつけ上手になるポイント③

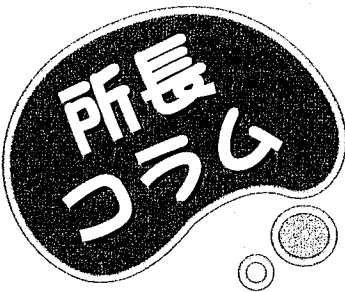
上手なほめ方 ①視線をあわせて ②近づいて、子どもと同じ目線で
③感情をこめて ④具体的に「お皿を運んでくれてありがとう」等

みんなで心がける災害時の健康管理

台風シーズンの到来です。新潟県中越沖地震も記憶に新しいところですが、災害時に避難を余儀なくされたときは、避難所生活の長期化に備え、健康を損なわないよう、一人ひとりが気をつけることが大切です。具体的に考えてみましょう。

- ① 感染症の予防：手洗い・うがい・体調不良の時は早めに受診・咳の出るときはマスクをする・食中毒予防(古いものは食べない)
- ② 軽体操等で身体を動かすことで、血栓症(肺梗塞、脳梗塞、心筋梗塞等)の予防
- ③ 水分補給 ④ 持病がある方は定期薬の服用を忘れないこと
- ⑤ 換気と室温管理

- ⑥ お互いに協力して避難所の清掃、ゴミ処理や生活リズムづくりの工夫
- ⑦ 暗がりでの移動時には懐中電灯を使用
- ⑧ 不安が強い、不眠・食欲不振が続く、その他、体調が優れないときは早めに健康相談など、基本は平常時の健康づくりと同じです。保健所では、平成16年の台風23号の経験を踏まえ、誰でも支援できる避難時と避難直後の健康ケアサポート方法を検討しています。



保健所はこんな仕事をしています

特集

パート 2

皆様に身近な飲食店、薬局、公衆浴場、旅館等の衛生監視等により、生活の衛生面をまもります。その業務の一部を紹介します。

8月には、おそろぎの細菌の検査をしました。

食品の衛生監視



食品Gメン(食品衛生監視員)がゆく!

→ 違反を見つければ、すぐに指導します。

- 飲食店などの営業許可や立入指導
- 食品営業者、集団給食施設等の調理に携わる方等を対象とした講習会、市内のスーパー等へのちらしの配布等による食品衛生知識の普及
- 食中毒の調査や食品の苦情相談 等を行います。

昨年のクリスマスシーズン前にケーキの細菌検査を行いました。結果は全て良好でした。

薬物乱用防止教室

薬物乱用はダメ。セツタイ。

薬物乱用防止指導員と連携して、福知山市内の小・中学校で薬物乱用防止教室を行っています。クイズやビデオ等で、タバコやお酒(薬物乱用の入口となることもあります)の害、薬物乱用の恐ろしさ、薬物乱用から身を守る方法等を勉強します。



子どもたちの声

「1回やるととまらなくなるなんて、とってもこわいなあ」
「煙草、薬物をすすめられても、絶対に断ろう」

動物愛護・適正飼養

愛情はたっぷり、責任はしっかりと。

- 動物と直接ふれあうことで愛護の心を育み、人と動物との共生に対する意識を向上させることを目的に、動物ふれあい教室等を実施しています。
- 犬のしつけ方教室を開催したり、犬猫の正しい飼い方をパンフレット等により啓発しています。

良い飼い主になっていただくための教室で、毎回好評です。



食品衛生についての詳しい日記などは、
京都府中丹西保健所のホームページを見てね!

<http://www.pref.kyoto.jp/chutan/shoku/index.html>



はてなchan



Dr.はじめ



結核は過去の病気ではありません!

9月24日～30日は結核予防週間
正しく知って予防しましょう

- 今も全国で1日に80人の新しい患者が発生し、6人が命を落としています。
- 怖いのは、結核と気付かないうちに周りの人々にうつしてしまうことです。



初期症状は風邪と似ています。
こんな時はすぐ病院へ
受診しましょう。

- * 2週間以上続く咳
- * タンが出る(血が混ざる)
- * 長引く倦怠感
- * 長引く微熱

お問い合わせ

保健室 (Tel.22-6381)

結核健康診断

日時：9月26日 (水)
午前9時～11時

場所：京都府中丹西保健所

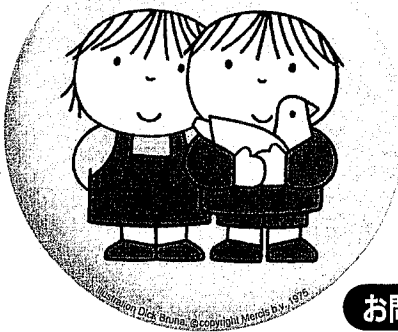
内容：相談
必要に応じ胸部X線撮影

申込不要・無料

骨髄バンクドナー登録に御協力を!!

10月は「骨髄バンク推進月間」

平成18年度で骨髄バンクへ登録いただいている方は25万人を超えましたが、日本で骨髄移植を必要とする患者さんは、毎年少なくとも2,000人以上おられます。登録者が30万人になれば、希望するほとんどの患者さんにドナーが見つかると言われていています。1日も早くドナーが見つかるよう、1人でも多くの方の登録をお願いします。



♥ドナー登録できる方♥

- 骨髄提供の内容を十分理解している方
- 年齢が18歳以上、54歳以下で健康な方
- 体重が男性45kg以上/女性40kg以上の方

お問い合わせ・登録の予約

保健室 (Tel.22-6381)・献血会場で登録できます

きょうと子育て応援パスポート事業

子育て家庭を社会全体で応援するため、企業・店舗等、京都府、市町村が協働して取り組んでいます。子育て家庭に発行している「パスポート」を『協賛店』ステッカーのあるお店で提示すると各店独自のサービスを受けられます!

どんなサービス?

割引やプレゼント、お子さんご家族対象の体験実施など (協賛店名・サービス内容は下記ホームページまで)

利用できるのは?

京都府内にお住まいで、18才未満のお子さんがおられる家庭(18才に達した年度末まで有効)、または妊娠中の方がおられる家庭

お問い合わせ

きょうと子育て応援パスポート事業推進委員会

事務局：京都府保健福祉部 子ども未来室内 TEL.075-414-4581 FAX.075-414-4586
ホームページ <http://www.pref.kyoto.jp/kosodateouen/>



「きょうとエコ貯」をご存知ですか。

2008年2月29日までキャンペーン中です。
省エネの取り組みをポイントにして、協力店で特典を。

対象 パソコン・携帯電話でユーザー登録をして、「省エネ」宣言された府民のみなさん。
→ 実行したことを報告していただき、算出した二酸化炭素(CO2)削減量に応じてポイントが貯まります。(CO2 100g 当たり 1 ポイント)

協力店 府内82店舗 (8月末現在)
※環境にやさしい協力店を募集中 (随時ホームページで公表します)

詳細は、「きょうとエコ貯ホームページ」へ。

パソコン <http://kyoto216.com>

携帯電話 <http://kyoto216.com/m>

ユーザー登録・宣言・実績報告も



薬でぜんそく発作?

「アスピリンぜんそく」

アスピリンなどの解熱鎮痛剤、かぜ薬等の市販の薬が原因でぜんそくが起ることがあります。薬を飲んで短時間で、鼻水・鼻づまり、咳やゼーゼー、ヒューヒュー鳴る、息苦しさ等が起こった場合は、服用した薬を持って、すぐ病院を受診することが大切です。

痛み止めの坐薬や貼り薬でもぜんそくが起ることがあります。この場合は症状が起こるまでに時間がかかり、因果関係が分かりにくいことがありますので体の状態をよく観察し、医師、薬剤師に相談しましょう。

平成19年度

クリーニング師研修及び業務従事者に対する講習のお知らせ

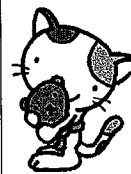
前回受講から3年以上経過している方、又は一度も受講していない方は、受講してください。

日時 平成19年10月17日(水) 午後1時～5時

場所 中丹勤労者福祉会館 (福知山市昭和新町105)

受講料 クリーニング師研修 5,000円・業務従事者講習 4,500円

お問い合わせ (財)京都府生活衛生営業指導センター(Tel.075-722-2051)
京都府生活衛生室(Tel.075-414-4757)



9月20日から26日は動物愛護週間 人と動物のよりよい関係をめざして

ペットは人にとって家族同様の大切な存在になってきました。

しかし、残念なことに動物の虐待事件や遺棄が社会問題となっています。

また、マナーの悪い飼い主のために、近隣の方に対する鳴き声・悪臭等の迷惑や、動物による傷害事件も発生しています。

ペットは飼い主を選ばません。愛情と責任を持って飼いましょう。



相談・検査など こんな時は保健所へ

*実施日については変更する場合がありますので、お問い合わせください。

タイトル	内容	実施日	お問い合わせ先
一般健康診断(有料)	検尿、血圧、X線、診察など一般的な検査・相談	毎月第1月曜日※ 13:00～14:00受付	企画調整室 22-5744
エイズ相談・検査 (無料・予約制)	予防相談、検査 (即日結果判明、匿名可)	毎週月曜日 9:30～10:30受付 *エイズ検査は、夜間検査日も あります(右記までお問い合わせください)	保健室 22-6381
クラミジア検査(無料・予約制)	予防相談、検査 (結果2週間後判明、匿名可)		
B型・C型肝炎検査 (無料・予約制)	予防相談、検査 (結果2週間後判明、匿名可)		
栄養相談(無料・予約制)	肥満、糖尿病、高脂血症などの相談	毎月第1水曜日 13:00～16:00	福祉室 22-5766
発達クリニック(無料・予約制)	乳幼児の発育、発達などの相談	偶数月/第1火曜日 奇数月/第1水・3火曜日 13:00～16:00	
すこやか相談(無料・予約制)	幼児のことばなどの発達の相談	偶数月/第1・3金曜日 奇数月/第1金曜日 9:00～16:00	
精神保健福祉相談 (無料・予約制)	子どもからお年寄りまで、心の病気、適正飲酒などの相談	毎月第2・4火曜日 13:00～16:00	環境衛生室 22-6382
思春期・青年期 心の健康相談 (無料・予約制)	思春期の心の問題全般についての相談	毎月第1・3火曜日 13:00～16:00	
飼えなくなった犬・猫引き取り (無料)	飼い犬・飼い猫に限ります	毎週金曜日 9:00～11:00	

各室のTEL

- 企画調整室 22-5744
- 福祉室 22-3903 / 22-5766
- 保健室 22-6381
- 環境衛生室 (衛生担当) 22-6382
(環境担当) 22-6383
- 食肉・試験検査室 22-6384

保健所だよりや

保健所の仕事に対するご意見、ご要望、質問をお寄せください。いくつかをこの紙面でご紹介させていただきます。

中丹西保健所だより 第101号

平成19年9月13日発行

編集・発行

京都府中丹西保健所
(京都府中丹広域振興局健康福祉部)

〒620-0055 福知山市篠尾新町1丁目91