

# 健康だより

もくじ

- ・ほめちゃおう・・・・・・・・・・①
- ・食育メッセージ6つの「こ食」・・・・②
- ・新型インフルエンザ対策・・・・・・・・②
- ・うららか日記・・・・・・・・・・②



## 第28号

平成21年1月21日

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議  
 <事務局>  
 京都府丹後保健所 Tel.0772-62-4312  
 〒627-8570京丹后市峰山町丹波 855  
 www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう



“コラ〜” から “ヤッター” へ

# ほめちゃおう

『毎日叱ってばかりだな』『うちの子ってしつけにくいな』と感じながら子育てしている方は多いのではないのでしょうか。ほめるのは大切なことだとわ

かってはいても、具体的にどうほめればよいのか、その難しさを感じておられる方も多いと思います。「叱る」ことは容易でも案外「ほめる」ことは難しく「ほめる」にはいくつかのポイントがあります。「叱る育児」から「ほめる育児」に変えてみると、育児が楽しくなり、知らぬ間にしつけ上手になっていると思います。

### ほめ上手への道（その1）

子どもの性格ではなく行動に注目し、良い行動をほめましょう。

- ★良い行動に注目すると、ほめる機会がたくさんあることに気づきます。
- ★できた時だけほめるのではなく、頑張った過程を認め、ほめてあげましょう。

- <例>・探し物をしていたら一緒に探してくれた。  
 「一緒に探してくれてありがとう。」
- ・洗い物をしていたら、手伝ってくれた。  
 「手伝ってくれてありがとう。」
  - ・着替え中に靴下がはけた。  
 「靴下がはけたね。  
 次はシャツかな？」



### ほめ上手への道（その2）

子どもへの対応は、一貫性をもちましょう。

★その時の状況や親の都合で対応が変わってしまうと、子どもはどうして良いのかわかりません。

好ましい行動・増やしたい行動

→ほめてあげる。

危険な行動・許しがたい行動

→きっちりとダメなことを伝える。

### ほめ上手への道（その3）

ほめる時は、次のポイントをおさえましょう。

★ほめ方のポイント

- ①視線を合わせて
- ②近づいて、子どもと同じ目線で
- ③感情をこめて
- ④具体的に何が良かったか伝えて



- <例>「お皿を運んでくれてありがとう。」  
 「りんごをとってきてくれてありがとう。  
 買い物のはかどるよ。」

# ほめ方教室

丹後保健所では、子育ての悩みを抱える保護者を対象に、平成19年度から「ほめ方教室」を実施しています。

参加者からは、好評の感想をいただいています。

子どもの気持ちを考えるようになり、叱ることが減りました。

叱ることがほとんどなくなり、子育てが楽しくなりました。



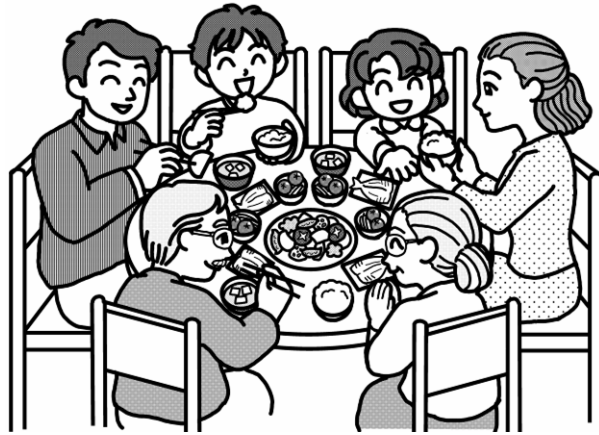
※子育ての相談等がありましたら、丹後保健所保健室（電話：0772-62-4312）へお電話ください。

昔に比べて、食卓にはごちそうが並ぶようになりました。

でも、心が育つ食事になっているのでしょうか？

最近、言われる「こ食」になっていませんか？

家族が同じ料理を囲み、楽しく会話しながらの食事は、とてもいいものです。



丹後の食育を応援します。ボクたちは丹後保健所HPからダウンロードできるよ。



### 食育メッセージ

# 6つの「こ食」

こんな食べ方してませんか？

#### 個食

同じ食卓を囲みながら別々の料理を食べること。

#### 孤食

家族が在宅しているにも関わらず、1人で食事をする事。

#### 子食

子ども達だけで食事をする事。

#### 小食

食べる量が極端に少ないこと。ダイエットや間食、清涼飲料水。

#### 粉食

パン・パスタ・麺類が中心の、粉を使った主食を好むこと。

#### 固食

同じメニューの繰り返しで変化の乏しい食事のこと。

<6つの「こ食」>平成20年12月3日(水) わくわくもりもり食育講演会 京都府立大学大学院 生命環境科学研究科 大谷貴美子教授 講演資料参照

備

えあれば 憂いなし

その5

～新型インフルエンザ対策～

新型インフルエンザが発生すると、流行時は病院に患者が押し寄せるため、緊急でない病気やケガは受診できない可能性があります。事前に医薬品や消毒剤等を備蓄しておきましょう。

### 備蓄医薬品の例

- 常備薬(頭痛薬、胃腸薬、下痢止め、持病の薬)
- 解熱鎮痛剤(15歳未満の子どもに、アセアミノフェンは○、アスピリン[サリチル酸系]は×)
- マスク(不織布素材のもの、1人20～25枚)
- 使い捨て手袋、ゴム手袋(破れにくいもの) ※ゴム手袋は1回使用ごとに消毒が必要
- 消毒用エタノールや家庭用塩素系漂白剤(酸素系漂白剤は×)
- 手洗い石鹸(液体石鹸が○)
- うがい薬
- 鼻洗浄用の薬
- 体温計
- 水枕、氷枕、保冷剤
- 使い捨てカイロ、湯たんぽ
- ゴーグル(目の粘膜からの感染を防ぐため)
- 絆創膏
- ガーゼ、コットン



## うららかに日記

一年の計は元旦にあり

今年も、雪のお正月となりました。昔に比べて、少なくなっているように思いますが、寒さは厳しくこの季節は外に出て動くことが少なくなってきます。

昨年、肩こりや目の疲れがたいへんひどくなり、日頃の運動不足による体力の低下を痛感しました。それからは、出来る限り歩くようにしています。1日30分以上、出来れば1万歩。

歩くことは一番手軽な運動ですが、つつい少しの距離でも車に乗ってしまいます。

足は第2の心臓ともいわれ、足を鍛えることは全身の筋肉を強くするだけでなく、血液の循環もよくします。運動不足を無理せず解消する方法としては最適ではないでしょうか。基本は出来る限り毎日ですが、体調の悪いときは休むなど決して無理をしないことです。

おせち料理などで少しゆったりとしたおなかを引き締める意味でも今年も毎日歩くことを続けていきたいと思っています。(ま)

