

# 丹後保健所だより

編集発行 京都府丹後保健所 【丹後広域振興局 健康福祉部】  
〒627-8570 京丹後市峰山町丹波855

企画調整室	0772-62-0361	} FAX 62-4368
保健室	62-4312	
福祉室	62-4302	
環境衛生室	62-1361	

## ほめる子育て コツとポイント

子どもをつい叱りすぎていませんか？

例えば夕食中、子どもに『ご飯ですよ！』と何度声をかけてもテレビに夢中でちっとも食卓につかない！なんてことはありませんか？



そんなとき、『いい加減にきなさい！』と怒る前に、次の方法をちょっと試してみませんか？

子どもに近づいて、目を合わせて伝えましょう。

「ちゃん、ごはんですよ」

近づいて、肩に手をのせて、注意をひきましょう。

時間になったら、近づいて声をかけましょう。

「コマーシャルになったらよ、ご飯にしようね」

「どうするんだった？」と指示を思い出させる言葉をかけましょう。

子どもと約束しましょう。(事前に予告)

「コマーシャルになったら、ご飯にしようね」

突然言われても、テレビをやめたくない子が多いですね。事前に予告することで、次の行動に移りやすくなります。

子どもがテレビを切ろうとしたら、すかさずほめましょう。



ほめるチャンスは2回！  
してほしい行動を  
・しかけた時  
・完全にした時

ここがほめるタイミングです！

前向きに生きる力・自信を育てるために必要なのは、気持ちに寄り添いほめること！



## 毎月19日はきょうと「育児の日」

京都府では、次代を担う子どもたちが健やかに成長することを願い、府民全体で子育てを応援していこうと「育児の日」を制定しました。

担当 保健室 (0772-62-4312)

## 「ひきこもり」

今回は社会的にも問題になっている「ひきこもり」について考えていきましょう。  
「ひきこもり」とは？

「6カ月以上自宅にひきこもって社会参加しない状態が続いており、統合失調症などの精神病ではないと考えられるもの」(厚生労働省の定義)で、「社会的ひきこもり」とも言います。

これは病気なの？

「ひきこもり」というのは、「ひきこもっている状態」をさしている言葉であり病気の名前ではありません。この「状態」の中には、うつ病、統合失調症などの病気、広汎性発達障害、一種の挫折体験がきっかけとなったものなど様々なものがあります。

まず大切なことは？

「家族自身がひきこもらない」「一人で悩まない」ことです。気になることがあれば、まずは相談してください。その相談の中で「ひきこもっている状態」の背景を一緒に考えていきましょう。

【次回は「ひきこもりの家族システム」についてです。】

担当 福祉室 (0772-62-4302)

## 医薬品は安全に使いましょう

冬は体調を崩しやすい季節。医薬品を使う機会も多くなります。しかし、正しく使用しないと、かえって体に不調を来す可能性もあります。用法用量を守り、元気に冬を乗り切りましょう！！



薬店等で販売されている医薬品は、リスク(危険性)の程度に応じて第1類から第3類の3つに分類されています。

【第1類医薬品】H2ブロッカー含有薬、一部の毛髪用薬など、特にリスクが高い商品がこれに当たります。購入の際には、薬店等の薬剤師から十分説明を受け、適正に使用しましょう。

【第2類医薬品】主なかぜ薬、解熱鎮痛薬などリスクが比較的高い商品です。使用法を誤ると、入院が必要なほどの健康被害を生じることもありますので、できるだけ薬剤師か登録販売者に相談の上、購入するようにしましょう。

【第3類医薬品】ビタミンB、C含有保健薬などリスクは比較的低い商品ですが、使用法を誤ると、軽い身体の不調を起こすことがあります。用法用量を守って使用しましょう。

これらの区分は医薬品のパッケージに記載されています。

担当 環境衛生室 (0772-62-1361)

参加者募集

京都環境フェスティバル2010



12月11日(土)と12日(日)の2日間、京都市伏見区のパルスプラザにおいて、環境について楽しみながら学び考える「京都環境フェスティバル2010」を開催します。

12月12日(日)には、次のとおり丹後保健所から会場まで送迎バスを運行しますので、是非ご参加ください。

定員	50名(先着順) 小学生以下は保護者の同伴が必要
バス料金	1,000円(往復) 高校生以下は無料
申込方法	11月19日(金)までに当保健所環境衛生室へ電話でお申し込みください。

担当 環境衛生室 (0772-62-1361)

母子家庭人間ドック(無料)



お母さん、寡婦の皆さん、自分の"からだ"大切にしていますか？  
日本赤十字社のご厚意で、ドックを実施します。

対象者	丹後2市2町に居住されている母子家庭の母及び寡婦 その他条件あり
募集人数	13人
実施場所	舞鶴赤十字病院健診センター
実施時期	平成23年4月の指定する日の午前中
申込締切	平成23年1月7日(金) 必着

詳しくは、保健所又は各市町母子福祉担当課にある「母子家庭人間ドック実施要領」をご覧ください。

担当 福祉室 (0772-62-4302)

神経系難病・医療相談

手足がふるえる、歩きにくい、話しにくいなどの症状でお困りの方、そのご家族  
パーキンソン病、脊髄小脳変性症などの治療を受けていて、専門医の相談を希望される方

日時	11月11日(木) 13:00~15:30
場所	丹後保健所
担当医師	国立病院機構 宇多野病院 神経内科 大江田 知子 医師

11月4日(木)までに必ず電話でお申し込みください。

担当 保健室 (0772-62-4312)



(オレンジボン)  
子ども虐待を防止する  
というメッセージが  
込められています。



11月は児童虐待防止月間  
丹後の虐待ゼロをめざして

福知山児童相談所で受け付けた虐待相談の件数は、平成21年度中で124件と、前年度の109件から増加しています。虐待は子どもの心と体に傷をつくり、将来にわたって辛い思いを残していきます。

子どもを虐待から守るために、「虐待かな」と感じたら、ためらわずに児童相談所・保健所・市町役場の児童福祉窓口ご連絡を！子どもを虐待から救うための大きな一歩となります。

子育てに悩むお母さんも、一人で悩まず相談してください。

担当 福祉室 (0772-62-4302)

児童相談所全国共通ダイヤル  
お住まいの地域の児童相談所に電話をおつなぎします。  
0570-064-000

こんな時は保健所へ

内容	時間	11月	12月	お問合せ	
一般健康診断(有料) 検尿、血圧、X線などの検査。診断書作成	13~14時30分(偶数月第1月曜)	なし	6	企画調整室 62-0361	
栄養相談(予約制) 肥満、糖尿病、高脂血症などの相談	13~14時30分(偶数月第1月曜)	なし	6	保 健 室 62-4312	
エイズ・クラミジア・肝炎検査 (無料・予約制・匿名可)	9~11時 (毎週水曜)	10,17,24	1,8,15,22		
骨髄バンク登録(予約制)					
こどもクリニック(予約制) 乳幼児の身体の発育・発達相談	13~16時	宮津総合庁舎別棟 丹後保健所	1,25 16,24		なし 22
子育てサポートカウンセリング(予約制) 子育てに悩む母親を対象に臨床心理士によるカウンセリング		9,19	10	福 祉 室 62-4302	
丹後子どもの心のケア相談室(予約制) 臨床心理士による不登校等子どもの心のケア相談		2,30	7,14		
精神保健福祉相談(予約制) 心の健康に関する相談	13~16時	宮津総合庁舎別棟 丹後保健所	11,22 10,17	9,20 1,15	環 境 衛 生 室 62-1361
飼えなくなった犬・猫の引取り	9~11時	5,12,19,26	3,10,17		