

9月号からの新企画
「地域全体で「くっちゃん子」を育てるために」

町では、子育て支援策の一つとして、地域全体で子どもを育てていくことを目指します。そのためには、子育て世代だけではなく、より幅広い世代の方に「子ども」や「子育て」に関心を持ってもらうことが必要です。

その第一歩として、本紙9月号の紙面から、町内で育つ「くっちゃん子」を紹介していきます。

対象者には、健診の案内とともに本企画の詳細を送付します。申込などは必要ありませんので、健診時、会場で広報広聴係の職員に声を掛けてください。皆さんのご協力をお願いします。

※撮影から掲載までに数カ月かかる場合があります
 総合政策課企画振興室広報広聴係 ☎ 56-8001

新企画
ぼくたち わたしたち くっちゃん子

- 対象／町が実施する赤ちゃん健康診査（4カ月児・10カ月児）を受診する子ども
 ※希望者のみ、申込不要
- 掲載内容／

- ①子どもの顔写真
 健診会場で撮影します
- ②子どもの名前（姓なし）
 健診会場で確認します

（掲載イメージ）



じゃが子ちゃん

じゃがいも料理を親子で楽しく
 俱知安高校家庭クラブとおやつ作り

7月19日(金)、保健福祉会館で子育て講座が行われ、未就園児とその保護者が、俱知安高校家庭クラブの生徒とともに、じゃがいものおやつ作りを行いました。

今回の講座の内容は、同クラブが行う地域に密着した取り組みの一つとして、「小さいお子さんに、特産品であるじゃがいものおいしさや料理の楽しさを知ってもらいたい」との思いから企画されたものです。メニューは、つぶしたじゃがいもを丸めて揚げたおやつで、栄養士の話などを参考に、レシピは生徒たちが考えました。

じゃがいもをつぶす、丸めるなどの作業には、子どもたちも参加。料理を通じて町内の親子と高校生が交流を持つ良い機会となったのではないのでしょうか。



▲高校生（写真中央）と一緒に、つぶしたじゃがいもを丸める様子

子育て支援センターだより

秋の遠足のお知らせ

- 日時／9月4日(木) 10時～11時30分
- 集合場所／総合体育館（駐車場は同館の他、くとさんパークも使用可）
- 申込／8月5日(月) 9時30分～
- 子育て講座（ベビーマッサージ）※2～6カ月
- 日時／8月28日(木) 10時～11時30分
- 場所／子育て支援センター
- 申込／8月5日(月) 9時30分～
- 子育て講座（産後体操）※1歳未満
- 日時／9月12日(木) 10時～11時
- 場所／子育て支援センター
- 申込／8月19日(月) 9時30分～
- ※8月28日・9月4日・9月12日の午前は、通常の利用ができません

子育て支援センター（南3東5 ぬくぬく内）
 ☎ 55-8355 FAX 55-8377
 開所時間 9時30分～12時、13時～17時
 休所日 日曜日、祝日

夏本番！
 外遊びが子どもの心と身体を育てます

外に出掛けて視覚を育てよう！

感覚の代表的なものは、「視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚」の五感です。その中でも、タブレットやスマホの普及により、子どもの視覚への影響を心配する声が多く聞かれます。画面を見る時は、一定の距離で一方方向を見る動作が続くため、目の一部の筋肉しか使われずに疲労が蓄積し固くなってしまいます。そんなときは外に出掛けてみましょう。空に浮かぶ雲や優雅に飛ぶ鳥などに視点を合わせることで、動くものを正確に見る力（動体視力）が育まれます。

外遊びで身体をコントロールする力を育てよう！

五感以外にも、自分の身体の位置や動き、力加減を感じる「個有覚」と、自分の身体の傾きやスピード、回転を感じる「前庭覚」という感覚があります。この感覚は、外で駆け回る、ジャンプする、投げる、引っ張る、運ぶ、押す、積む、ぶら下がるなど手足を使い全身で遊び、刺激をたくさん受けることで発達していきます。不器用だっ

た子どもが、上手に着替えや食事ができるようになっていくのは、この感覚が発達するからです。さらにそれが、集中して取り組む力、自分の気持ちコントロールする力の発達に変わっていきます。

無理強いせず子どもに合った遊びを見つけよう！

子どもによっては、滑り台やブランコなどの遊びを極端に怖がる子もいます。子育て支援センターの室内用滑り台や、自宅のシーツを使ったゆらゆらブランコなど子どもが安心して楽しめる方法を見つけてみましょう。無理強いせず、自分の子どもの「得意と苦手は何かな？」と考えて、気軽に遊びに誘うことがお薦めです。

「なかなか遊びを楽しめない」など、心配がある方は、保健師へ相談ください。

☎ 22-1144
 閩福祉医療課保健指導係



熱中症予防のため
 賢く栄養を取りましょう

8月に入り、気温や湿度が上昇し、体の疲れや食欲低下などを感じていませんか。

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に発汗や循環機能に異常をきたし、体温調節がうまくできずに、体内に熱がこもった状態のことです。室内でも発症するため、普段、汗をあまりかかないと言われる高齢者も危険です。

熱中症の症状は、気分が悪くなったり、目まい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返りなどがあり、その対策は、涼んで休むこと、水分や塩分などをこまめに補給することが大事です。それだけでなく、熱中症による脱水症状を改善するためには、ミネラルやビタミン類が必要です。汗をかくことで一緒に塩分やカリウム、ビタミンなどの大事な栄養も体外へ出てしまいます。熱中症にならないために、しっかりと食事を取りま

カリウムを多く含む食べ物

海藻、果実類、野菜類、いも類、豆類、魚類、肉類

※カリウムは、ナトリウムとともに体内の水分を調節する役割があります

ビタミンB1を多く含む食べ物

豚肉、大豆、モロヘイヤ、玄米、きのこ類

※ビタミンB群は、体内に取り込んだたんぱく質や脂質、炭水化物をエネルギー源に変えるための代謝を助けます

ビタミンCを多く含む食べ物

ピーマン、じゃがいも、キウイフルーツ、レモン、アセロラ

※ビタミンCは、酸化作用があり、細胞を正常に保ちます

クエン酸を多く含む食べ物

梅干し、レモン、ゆず、オレンジ、酢

※クエン酸は、脱水症状を改善するミネラルの吸収をサポートします

☎ 23-0100
 閩福祉医療課地域包括支援セン