

健幸生活

～ 健幸生活では健康に関するさまざまなテーマで毎月お届けします ～

今回は 『子どもの身体と心の育ち ～2歳児～』 です。

感情表現が豊かになる2歳児

この時期は歩き方もしっかりしてきて、走る・ぴょんぴょん飛ぶ、段差に上るなど、活発に動き回るようになります。また、できることが増え、何でも自分でやりたくなります。手伝おうとすると「いや!」「じぶんで!」など、自分の気持ちをはっきり表現しだし、思うようにできないと自分にいらだって、かんしゃくを起こすこともあります。

言葉の面では単語だけでなく、「わんわん、いた」「ちゃちゃ、のむ」など2語文が出てくるようになります。



一緒にいろいろな経験をしましょう

○なるべく外遊びや友だちとの遊びの機会を作り、危険のない場所で、子どもがやりたいことをさせてあげましょう。

○子どもが何かできたときに褒めることで、やる気を持ち、達成感を味わい次の意欲につながります。

○子どもが保護者を求めてきたら、だっこしたり抱きしめたりして優しく受け入れてあげましょう。

○かんしゃくのときは「どっちにする?」「お茶、飲もうね」と目先を変えた対応が効果的。保護者が感情的になりそうときは、家族の協力や気持ちが落ち着いてから接しましょう。

子どもの感情や感動に共有した声かけが、情緒豊かな成長につながります。

問 健康増進課 ☎66-3293



子育て講演会

「子どもの脳を守る習慣～睡眠とメディアが脳に与える影響について～」

日時 2月27日(水)午後6時30分～8時(受付6時)

場所 始良公民館

講師 増田彰則 先生(鹿児島市増田クリニック院長)

定員 300人※参加無料

申込方法 氏名・連絡先(電話番号)を記入のうえ、メール・電話・FAXでお申し込みください。

申込期間 2月4日(月)～2月15日(金)

託児 10人(生後4ヶ月～未就学のお子さん)

※託児は首のすわっているお子さんが対象です。ご希望の方はお電話でお申し込みください。

申込先

始良市役所 健康増進課 母子保健係

☎66-3293 FAX:0995-67-0095 メール:boshi_hoken@city.aira.lg.jp

お知らせ

～ 教室やイベント、健康づくりに
関する情報をお知らせします ～

健康料理教室

健康推進係

○減塩料理

鶏肉ときのことかぶの酒かす煮、さつま芋のポタージュ、かぶのレモン浅漬け

≪開催日≫ 2月6日(水)

≪場所≫ 始良保健センター

○郷土料理教室

豚味噌、煮しめ、アオサと豆腐のすまし汁他

≪開催日≫ 2月15日(金)

≪場所≫ 加治木保健センター

○バランスのとれた食事

菜飯、大根のそばろあんかけ、スナップエンドウの卵とじ、沢煮椀など

≪開催日≫ 2月20日(水)

≪場所≫ 始良保健センター

【共通事項】

≪時間≫ 午前9時30分～正午ごろ

≪参加料≫ 350円(食材料費・保険料)

≪対象者≫ 市内在住の方

≪定員≫ 20人程度※初参加者優先

≪持参品≫ エプロン、三角巾、米0.5合

≪申込期限≫ 1月31日(木)

≪託児≫ 要予約※子ども1人当たり300円

☎ 食生活改善推進員協議会 古城 ☎67-0612

カミカミ期の離乳食教室

健康推進係

≪日時≫ 3月5日(火)午前10時～正午
(受付9時30分～)

≪場所≫ 始良保健センター

≪参加料≫ 大人1人300円

≪対象≫ 9～11ヶ月の赤ちゃんとその保護者

≪定員≫ 先着10組※託児なし

≪講師≫ 管理栄養士

≪持参品≫ エプロン、三角巾、抱っこひも、米0.5合、食事用エプロン、スプーン(子ども用)

≪申込期限≫ 2月28日(木)

☎ 健康推進係 ☎66-3293

県立始良病院こころの健康講座

健康推進係

心の健康を考えるつどい

≪日時≫ 2月9日(土)午後1時～4時30分

≪場所≫ 加音ホール※受講料無料

≪内容≫ 医師講話(アルコール依存症からの回復～当事者・家族からのメッセージ～)、アルコール健康被害に関する講演、健康体操、パネルディスカッション

☎ 県立始良病院地域医療連携室 ☎65-3138

風しんなど予防接種費用

保健予防係

一部助成

≪対象≫ 風しんまたは麻しん風しん混合(MR)ワクチン
 ≪対象者≫ 風しん抗体検査を受けた結果、抗体価の低い方(HI法では抗体価16倍以下、EIA法では抗体価8未満)で、平成31年1月1日以降に接種し、接種当日時点で市に住民登録されている方のうち、次のいずれかに該当する方です。

①妊娠を希望している女性

②抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居者で、その妊婦に風しんが感染しないようワクチン接種が必要と認められる方

≪助成額≫ 3500円を上限として1回のみ助成。

※接種費用は医療機関ごとに異なります。

≪申請方法≫ 予防接種領収書、予防接種済証など接種を確認できるもの、抗体検査結果書(接種日から過去1年以内のもの)、通帳の写し、印鑑をお持ちのうえ申請してください。後日口座に助成金をお振込みします。

※対象者②の方は妊婦の母子健康手帳も必要です。

≪申請期限≫ 接種日から1年以内

※風しん抗体検査は、県が無償で実施。詳しくは県ホームページをご覧ください。

☎ 保健予防係 ☎66-3293

トピックス

～ 健康に関する地域の話題など
お知らせします ～

健康づくり審議会を開催しました。

健康推進係

「健康あいら21」(第2次始良市健康増進計画)の推進を図るために毎年開催している「健康づくり審議会」の第2回目を1月11日(金)に開催しました。この会議は、健康づくりに関わりのある地域の有識者で構成されています。今回の会議では、「健康あいら21」に関する取り組みの報告と「自殺対策計画(素案)」等について協議しました。

ゲートキーパー※養成研修を実施しました。

健康推進係

1月11日(金)、民生委員を対象としたゲートキーパー養成研修を実施しました。今回の研修では、鹿児島大学の金坂弥起(かねさかやおき)准教授を講師に招き、「人間関係と心の健康について～対人援助のメンタルヘルス～」という演題で講演をいただきました。講演は、「非常によかった」「今回のことを胸に留めて民生委員としての活動を進めたい」など意見をいただき、好評でした。

※ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のこと。

☎ 健康推進係 ☎66-3293

健康あいら21通信 2019年1月号

発行元・問合せ先 始良市健康増進課

☎0995-66-3293 kenko@city.aira.lg.jp

目指せ!! 健康寿命の延伸・生活の質(QOL)の向上

始良市健康増進計画

健康あいら21 はこちらから

