



暑かった夏が終わり、最近では冷える日も多いですね。秋はおいしい食べ物に芸術、読書など色々な楽しみがありますが、みなさんはどんなことを楽しんでますか？この時期は感染症も増えてきますので、しっかり予防し、健康な体でこれからの季節を楽しみましょう。

子育て
Q&A

1歳8か月児健診で聞かれた質問にお答えします。

Q

イヤイヤ期が始まり、思いどおりにいかないと「イヤ」「ダメ」が多く、困ります。



A イヤイヤ期は、お子さんの発達が順調であること、パパママのこれまでの十分な関わりがあったからこそのもので、自我がますます強くなり向き合うパパママは、大変な時期でもあります。大変なときには一人で抱え込まず、相談しましょう。パパママもストレスを溜め込みすぎず、協力して乗り越えましょう。

＜対応のポイント＞

- ❁ お子さんの気持ちをことばにして、気持ちを認めてあげましょう。
例えば…「これはイヤだったね」「〇〇したかったんだよね」など
- ❁ 選択肢を示し、本人の意思を大切にしましょう。
例えば…「ズボンとスカートどっちにする？」「どっちが食べたい？」など
- ❁ 本当に危ないこと、だめなことは制限しましょう。

困った時には
赤ちゃんホット
ラインにお
電話ください

子育て
INFORMATION

第2回 子育て講演会

日時：平成30年11月29日（木）

10:00～（受付 9:30～）

場所：保健センター

対象：どなたでも

テーマ：おとなと子どものむし歯予防の話

講師：山田歯科医院 山田寛 先生

内容：むし歯予防のお話・歯科衛生士による仕上げ磨きの実演など

参加費：無料

申込：不要

問合せ：健康増進課 内線349



当日は子育てボランティアさんの
元で遊べるスペースを用意します



風しんは感染してから症状が出るまで2～3週間かかるため、知らないうちに他の人に移してしまうことがあります。

風しんの予防には予防接種が有効で、風しんワクチンを2回接種することによって、95%以上の人が免疫を獲得できると言われています。しかし、平成2年4月1日以前に生まれた方は予防接種の機会が2回無かったことから、注意が必要です。

過去に風しんに感染したことにより自然に免疫を獲得している場合もありますが、予防接種歴や風しんにかかったかどうか不明な場合は予防接種や抗体価検査を受けることをご検討ください。なお、妊娠中の方、妊娠の可能性のある方は予防接種を受けることは出来ませんので、周りの人が予防接種を受け、免疫をつけることが大切です。

*妊婦さんが妊娠初期に風しんにかかるとお腹の赤ちゃんにも感染し、「先天性風しん症候群(生まれつき心臓に病気があ、目が見えにくいなど)」になってしまうことがあります。

☆☆ インフルエンザを予防しよう ☆☆

インフルエンザは咳やくしゃみと一緒に飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。手洗い、マスク、食事、規則正しい生活でしっかり予防しましょう。手洗いと併せてアルコール消毒もすると効果的です。予防接種も忘れずに！

▼上手な手の洗い方



▼正しいマスクのつけ方

- ①鼻と口の両方を確実に覆う
- ②ゴムひもを耳にかける
- ③隙間がないように全体的におさえる

助産師による女性のカラダ講座を開催しました

平成30年9月29日（土）にスズキ記念病院で開催しました。25名が参加し、当日は女性と男性のカラダのしくみ、妊娠に向けた体づくりなどのお話がありました。参加者はハーブティの試飲をしながら、ゆったりとした雰囲気に参加していました。

～参加者の感想～

- ・自分の体について考える機会となりました。ツボ押し、ハーブティを試すことができ、人にもお勧めしたいと思いました。
- ・話を聞いて食生活を見直そうと思いました。

★ ちょっと一息 ♪ おいしいお話 ★

「体調が悪いとき、食事はどうする？」

熱が出た、咳が出る、下痢しているなど、お子さんの体調が悪そうなときは、安易に自己判断せず、まずはお医者さんに診ていただきましょう。離乳初期（5～6ヶ月）の場合は、症状が落ち着くまで離乳食をお休みします。それ以上の月齢・年齢では、体の具合と食欲の様子を見ながら、**消化のよいもの**と**十分な水分補給**を心がけます。

消化のよいもの・・・おかゆ、煮こみうどん、パン粥、マッシュポテト、卵とじ（7ヶ月児までは卵黄のみ）、白身の脂肪が少ない魚、鶏のささみ、繊維やアクの少ない野菜（にんじん、大根、かぶ、ほうれん草、かぼちゃなど）、バナナ、りんご（すりおろしや煮たもの）※アレルギーがある場合はそれぞれの症状に合わせる。

※油脂類は消化しにくいので、体調が悪いときは避けた方がよいです。
 ※水分は湯ざましや麦茶などをこまめに飲ませてあげるのがおススメです。

相談窓口の紹介

赤ちゃんホットライン・ママの相談

保健師・助産師・管理栄養士が相談に応じます。

日時 月・水・金（祝日、年末年始を除く）
 9:00～16:00

電話 0223-22-2754

ちびっこ相談

子育ての相談や身長・体重の計測ができます。

日程 平成30年 12月 13日（木）
 平成31年 1月 10日（木）

時間 9:30～11:30
 （相談は受付10:00まで）

場所 保健センター

ROCSWAっここは右記QRコードからも見ることができます。
 次の発行は12月末の予定です。



お問い合わせ 岩沼市健康福祉部健康増進課
 ☎ 0223-22-1111 内線 348・349