平成30年度

ROCSWA（ロクスワ）っこ　vol.4

岩沼市健康増進課だより

12月発行

最近寒さが増してきましたね。みなさんはどんな年末をお過ごしですか？新しい年も楽しく健康に過ごせるよう、たっぷりと栄養と睡眠をとり、適度に身体を動かしましょう。

子育て Q&A

Q

トイレトレーニングがなかなか進まず困っています。

By.ちびっこ相談に来ていたママさん

困った時には赤ちゃんホットライン・ちびっこ相談にご相談ください

A

トイレトレーニングは、お子さんによって始めるタイミングも、進め方も違います。“成功と失敗の繰り返し”が当たり前なので、順調に進まなくても焦らず、叱らず、心のゆとりをもって進めましょう。

〈トイレトレーニングを始める時期の目安〉

✿おしっこの間隔が1時間半～2時間位空く（オムツが濡れているかどうかでチェック）。

✿排泄をする際にもぞもぞする、隠れる等しぐさがある。

✿言葉をだいたい理解して、片言でも気持ちを言える。

〈対応の一例〉

✿起床時や入浴前などにトイレやおまるに誘ってみましょう。最初は座るだけでOKです。座れたり、排泄できたら、その度に褒めてあげましょう。

✿お子さんが教えてくれるのを待ってみましょう。「チー（おしっこ）が出たくなったら教えてね」と伝えてみて。

✿洋式トイレの場合は、お子さんが力むことができるように踏み台を設置してみましょう。

次回ちびっこ相談：平成31年1月10日（木）・平成31年2月7日（木）
赤ちゃんホットライン：月・水・金 9:00～16:00　☎ 0223-22-2754

子育て INFORMATION

カラダみるcafé in みなみプラザ

日　時：平成31年1月21日（月）
10:30～13:00

場　所：子育て支援センター
（みなみプラザ）

対　象：子育て中のパパ・ママ

内　容：血圧、血管年齢、骨密度測定
アルコールパッチテスト
塩分測定（みそ汁等持参の方）

参加費：無料

申　込：不要

問合せ：健康増進課　内線349

プレママ講座

日　時：平成31年1月18日（金）
10:00～（受付 9:30～）

場　所：保健センター

対　象：岩沼市在住の妊婦さん・ご夫婦
先着20組

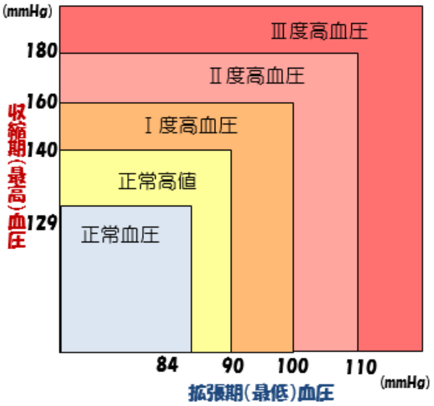
内　容：産前産後を健やかに過ごすために（お話）
セルフコンディショニング(軽体操)
交流会

講　師：フィットネスインストラクター
関本　咲子　氏

参加費：無料

申　込：お電話又はメールでお申込みください。
メールの場合は、
①プレママ講座参加希望　②氏名
③電話番号　④託児利用希望の有無を記入の上、下記アドレスにお申込みください。
☎ 0223-22-1111　内線347～349
✉ hokenshi@city.iwanuma.miyagi.jp

☆☆ パパ・ママの血圧、大丈夫？☆☆



みなさんは血圧の正常値をご存知ですか？血圧は値によって左の図のように分類されます。

最近、岩沼市では出産後3か月を経過しても血圧が高いママが増えており、平成27年から28年にかけてその人数は16倍になっています。血圧が高い状態が続くと、血管が傷つき、心筋梗塞や脳卒中などの疾患を引き起こしやすくなります。

高血圧になりやすい項目をセルフチェックしてみよう！

- □濃い味付けのものが好き
- □お酒を多く飲む
- □運動をあまりしない
- □ストレスが溜まりやすい
- □野菜や果物をあまり食べない
- □タバコを吸う
- □家族に高血圧といわれた人がいる
- □不規則な生活が続いている
- □イライラしたり、落ち込んだりすることが多い

チェックの数が多くなるほど、注意が必要です。
育児中のパパ・ママが健康に過せるよう以下のことに気をつけましょう。

＜食事＞ だしや香辛料、香味野菜を活用し、減塩を心掛けましょう。	＜運動＞ お子さんと身体をつかって遊ぶのも“運動”です。たくさんお子さんと遊んであげてください。
＜休息＞ 育児中はゆっくり休む時間を取ることが難しいこともあります。お子さんが昼寝をしたら、パパ・ママも一休みしてみて。横になるだけでも体力回復に効果◎	ご家庭に血圧計がない方、健康について相談したい方は岩沼市のカラダみるcaféへお越し下さい♪ 個別の健康相談も実施しています。

第2回子育て講演会を開催しました

当日は山田歯科医院の山田先生から、むし歯予防に関するお話をしていただきました。

- 口の中が酸性になるとむし歯ができやすくなります。
- お子さんのむし歯予防には、まずパパ・ママが綺麗なお口を保つことが大切です。
- フッ素は歯の再石灰化を助けるので、むし歯予防に効果的です。

〈山田先生の講話内容抜粋〉

そのほか、歯科衛生士によるブラッシング指導（下の写真）や、口の中のpH（ペーハー）測定を実施しました。

第3回子育て講演会は平成31年1月31日（木）保健センターで開催予定です。

☆ちょっと一息♪おいしいお話☆

「子どもの食事、味つけはどのくらい？」

子どもは１歳半を目安に離乳食の完了を迎え、次のステップ、幼児食に進みます。離乳食も幼児食も、その後一生続く味覚のベースを作るとても大事な期間です。この時期に濃い味付けに慣れてしまうと、どんどん濃い味を求めるようになります。<u>**基本は素材の味、だしのうま味**</u>を心がけましょう。

●５歳程度の食塩摂取量の目標
１日に４ｇ程度（大人の味付けの半分）

＝ 食塩量<u>1.9ｇ</u>

ハンバーガー１個

５歳児の１日の目標量の約半分！

外食時のキッズメニューは、大人と同じ味付けになっていることが多いので注意
⇒大人用のうどんを取り分けて薄めてあげるなどの方が◎

ROCSWAっこは右記QRコードからも見ることができます。
次の発行はH31年2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