

1	土	
2	日	秋田わか杉国体デモ・スポ競技デュアスロン
3	月	母子手帳発行(田) 結核・基本健診(角館交流センター)
4	火	乳児相談(午前:7ヶ月児・午後:12ヶ月児)(角) 結核・基本健診(角館交流センター)
5	水	献血 結核・基本健診(角館交流センター)
6	木	1歳6ヶ月児・3歳児健診(西) 結核・基本健診(角館交流センター) 胃がん検診・婦人科検診(吉田体育館)
7	金	基本健診事後指導(田) 胃がん検診・婦人科検診(紙) 角館のお祭り
8	土	角館のお祭り
9	日	角館のお祭り
10	月	子ども広場(角) 母子手帳発行(角) 予防接種(ポリオ生ワクチン)(西) 胃がん検診・婦人科検診(西)
11	火	なかよし教室(角) 献血 基本健診事後指導(田) 胃がん検診・婦人科検診(西)
12	水	結核・基本健診(西長野小学校) 健康教室(気功体操)(角)
13	木	2歳6ヶ月児歯っぱ教室(田) 結核・基本健診(農林業) 基本健診事後指導(田)
14	金	1歳6ヶ月児健診(角) 結核・基本健診(農林業)
15	土	
16	日	田沢湖マラソン
17	月	
18	火	予防接種(BCG・三種混合)(神) 母子手帳発行(西) 結核・基本健診(角館中学校)
19	水	予防接種(BCG・三種混合)(西) 結核・基本健診(中川小学校)
20	木	2歳6ヶ月児歯っぱ教室(角) 結核・基本健診(白岩小学校)
21	金	乳児健診(神) 結核・基本健診(白岩小学校)
22	土	生保内節全国大会
23	日	生保内節全国大会
24	月	
25	火	子ども広場(角) 母子手帳発行(角) 予防接種(BCG・三種混合)(角) 結核・基本健診(角館交流センター)
26	水	予防接種(BCG・三種混合)(田) 健康教室(気功体操)(角) 結核・基本健診(角館交流センター)
27	木	乳児健診(角) 結核・基本健診(角館交流センター)
28	金	1歳6ヶ月児・3歳児健診(田) 結核・基本健診(角館交流センター)
29	土	
30	日	秋田わか杉国体(カヌー・軟式野球)

【実施場所】(田)...仙北市田沢湖健康増進センター (角)...仙北市健康管理センター
(西)...西木保健センター (神)...仙北市就業改善センター
(松)...松木内地区公民館 (紙)...紙風船館 (西地)...西木地域センター

～母子保健計画タイムズベスト3～

すべての子どもが心身ともに健やかに
成長することができる地域社会をめざして
笑顔で子育て 見守るみんなのあたたかいこころ
～主役は私 あなたも主役～

食育とは…「食」の大切さを考えながら、食べ物がどのように作られどのように食卓まで届くのかを理解し食べ物を育てた自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の気持ちを持ち、健康に望ましい食習慣を身につけ次世代に受けつなげていくこと。

市民の意識調査から…

朝食を摂らない親や野菜をほとんど食べない子どもがいる現状がありました。また、乳幼児でも夜9時以降に眠るお子さんも多く見られました。

妊娠、授乳期における栄養や食生活のあり方は母体の健康維持だけでなく、胎児や出生後の子どもの発育にも影響します。乳児期から幼児期にかけては口唇の発達に合わせた食事、味覚の形成の基礎ともなるためとても重要な時期です。

子どもの生活リズムはどうですか？

朝明るくなったら目覚め、昼間は活動し、日が沈んだら休むというリズムで人間は暮らしていましたが、最近では夜型化した大人の生活の影響で子どもたちの就寝時間が次第に遅くなっています。

乳幼児期に夜更かしが習慣化すると疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下するなど子どもの心身の発達に影響を与えます。

これは、人間が生まれながらに持つ時計(生体時計)が地球時計(24時間)より長いためにずれが生じて睡眠や覚醒、体温やホルモンバランスの分泌が体内でバラバラに動き出すことによって起こる状態です。毎日、朝早く起きてリセットすることで、体内のリズムを調整し、からだの調子を整えてくれます。昼夜のメリハリをつけてあげるのも大人の役目です。

朝ごはんを食べることにより、睡眠中に下がっていた血圧や体温を上げ、血液の循環をよくし、脳や体にエネルギーを供給するので頭もからだもすっきり目覚めます。また、睡眠中にはからだから水分が失われているので朝ごはんでは水分補給をすることも大切です。

食事は家族のコミュニケーションを図る場としても大切であり、子どもは身近にいる家族の姿を見て生活習慣を覚えます。家族で規則正しい生活をするこことや、お手伝いを一緒にしたりすることも大切なことです。



市では妊産期には自分の健康と子どもの健康を考えた食生活を送ることができるよう、また、乳児期には発達段階にあわせた離乳食作りと与え方、味覚の基礎をつくるための実践ができるように、幼児期には楽しい食事を通して健康的な生活習慣をつくることのできるよう、各種教室や、健康診査、食生活改善推進員等をとおして心豊かな生活を送れるよう支援します。詳しい母子保健計画は市のホームページ行政情報の保健課に掲載しています。

<http://www.city.semboku.akita.jp/>

■問合せ:仙北市保健課 TEL(55)11112