

『健康こそ宝』 深浦町保健センターだより 子どもの「こころ」を育てるヒント

親子のふれあいを通じた心のつながりが、子どもの「安心して外の世界を冒険しよう」という意欲や将来の「他人との関係づくり」の土台を育みます。

『基本的信頼感』や『愛着形成』



大人が赤ちゃんと目を合わせて優しく話しかけたり、赤ちゃんが「お腹すいた」「おむつをかえてほしい」と泣いたとき、タイミングよくそれを満たしてあげることの繰り返しで、「ぼく(わたし)が声を出せば大人が気持ちよくしてくれるんだ」という安心感や、「大人はぼく(わたし)の気持ちをわかってくれるんだ」という信頼感を育みます。



それは『基本的信頼感』や『愛着形成』と呼ばれ、その子の心の安定の基盤となり成人してからの健康にも大きく影響します。

親子で楽しんでほしい、こんなこと・あんなこと～こころを育てるかわり～

- スキンシップ(抱っこや頬ずり、やさしくなでる等)
- 「うれしい」「楽しい」などの気持ちの共有
- 泣いているときは優しく包み込み、怒っているときはその気持ちを和ませる
- 一緒に歌を歌う、絵本を読み聞かせる
- 課題がパーフェクトにできていなくても、ほんの少しでもできていることをほめる
- 自然の中で体を五感を使ってたくさん遊ぶ
(スマホやテレビとの付き合い方には注意が必要)

☆ポイント☆ 子どもの気持ちにこころをむける



お子さんとのかわり方に困ったら

子どもの心を育むには、お父さん・お母さんが元気であることも大切です。育児の悩みなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

【問い合わせ・相談先】 健康推進課内『すくすく子育て相談室』 電話 TEL 82-0288

『新型コロナはオワコンか?』



深浦診療所 所長 吉岡 秀樹

新型コロナのお話は、もううんざりだと思います。そのような国民の気持ちに背中を押されてか、政府は経済を優先して回す方向に舵を切り始めました。政策論議は別にして、新型コロナとの共存は医学的には問題ないのかを考えてみたいと思います。

新型コロナが流行し始めから約3年が経過しましたが、それが原因でどのくらいの方が亡くなったのでしょうか?

この約3年間で、日本全国では約4万5千人、青森県では約300の方が亡くなっています(令和4年9月末現在)。

一方で、交通死亡事故数は、日本全国では年間約2500人、青森県では約30人です。自殺者数は、日本全国では年間約2万人、青森県では約290人です。インフルエンザでの死亡者数は、日本全国では直接的には年間約200人です。

死亡者数だけをみても、新型コロナは軽視できない病気であることがわかつています。

人混みが増えると、予防がおろそかになりがちです。当初よりも、スーパーやレストランなどの出入口、トイレの出入り口でアルコール手指消毒をしない人が増えてきたことに気づきます。そのせいか、今年は手足口病が流行してきています。インフルエンザも、すでに北海道で感染者が報告され始めています。

皆さんの周囲の新型コロナにかかった方々は、風邪症状が続く程度で済んだ方、ほぼ無症状で済んだ方も多いでしょう。

「かかってもしたことないや」とか「ワクチンを打ってるから軽症で済むし」と考えている人も多いでしょう。

しかし、新型コロナ感染のもっとも怖いことは、動脈血栓、静脈血栓が増えることです。血栓が大きく詰まれば脳梗塞、心筋梗塞、深部静脈血栓症などの血栓の病気になります。実際、この7波の間中は脳梗塞や心筋梗塞の患者数が増えており、その関連性が指摘されています。

血栓が小さくて特に症状が無くても、動脈硬化や静脈硬化の状態が残ります。血管が、洗面所の排水パイプの内側に老廃物や油脂がベタベタついたような状態になってしまうのです。将来的に血栓性の病気になる確率が高まってしまいます。

ワクチンの副反応はせいぜい数日だけの影響ですが、新型コロナの感染は血管系に一生もののダメージを与えますので、可能な限りワクチンを受けて予防に努めるべきです。私自身、毎回3日間の発熱と関節痛に苦しみますが、今後も積極的にワクチン接種を受けます。



11月生まれのお子さんの写真を募集します!

問合せ先 総合戦略課

TEL 74-2122 E-mail kouhou@town.fukaura.lg.jp

- ◆対象 令和4年11月に1～5歳の誕生日を迎える町内在住の子
- ◆掲載内容 子供の写真、氏名(ふりがな)、住所(地区のみ)、生年月日、お子さんに一言メッセージ
- ◆応募方法 郵送または持参の場合: プリントした子供の写真1枚に、①子供の氏名(ふりがな)、②生年月日、③性別、④住所、⑤保護者名(広報には掲載しません)、⑥電話番号、⑦お子さんに一言メッセージを記入したものを添えてください。メールの場合: 件名に「こんなに元気です」と記入し、本文に上記①～⑦を記入のうえ、写真データを添付して送信してください。応募締切は今月の25日です。