

# 国見町で毎年行われている“思春期保健福祉体験学習”の様子を紹介します♪

国見町では10年以上前から、国見中学校の3年生を対象に“思春期保健福祉体験学習”を行っています。

今年度も、6月29日に国見保健福祉センターで思春期保健福祉体験学習を行いました。当日は、東九州短期大学の松田順子教授をお招きし、「乳幼児の成長・発達について」の講演をしていただきました。

また、生徒の皆さんには妊婦体験や赤ちゃんふれあい体験等も行ってもらいました。



## 赤ちゃんふれあい体験



▲女の子も皆、将来に備えて体験してみました。

▲実際の赤ちゃんに触れたり、遊んだり…可愛いけど泣かないか心配しながらの体験でした。

## 妊婦体験



▲妊婦体験では、妊婦服を付けて寝返りや掃除を行ってみました。思うように体が動かせず…悪戦苦闘!

## 生徒の皆さんのアンケートより♪

- 赤ちゃんは、ぷにゅぷにゅしててやわらかかった。かわいかった。
- 思っていたよりも赤ちゃんが重たかった。泣かれるとどうしたらいいか分からなかった。
- 自分が親になった時は、今日教えていただいた事を思い出し、いい親になりたいと思いました。
- 母親になる事はとても大変な事なんだなと思いました。

## 新型インフルエンザ情報

平成22年度 新型インフルエンザワクチン接種費用払い戻し手続きはお済みですか？

手続きの締め切りは **3月31日(木)** です。

※手続きの方法については、市報くにさき10月号もしくは、国東市ホームページをご覧ください。

くにさき  
朝ごはん  
(簡単)

市民の皆さんからいただいた、「朝食レシピ」を毎月1つ掲載していきます。皆さんのご家庭の朝食の参考にしてください。

### 献立名 『ころころおにぎりと簡単ハムエッグ』 (ワンプレートいただきます)



材料名	分量(1人分)
ころころおにぎり	
ご飯	茶碗 1杯
ふりかけ	適量
かんたんハムエッグ	
スライスハム	2枚
卵	1個
レタス等	適量

#### 【ころころおにぎり】

- ① 半分のご飯をお茶碗に入れてお茶碗を前後に動かし、ご飯を丸いおにぎりにする。
- ② おにぎりをお皿にうつしふりかけをかける。
- ③ 残った半分のご飯も同様に丸くしてふりかけをかける。

作

#### 【簡単ハムエッグ】

- ① 耐熱皿にハムをしき、卵を割り入れる。
- ② 卵の上にもう1枚のハムをのせる。
- ③ レンジ500Wで2分加熱する。付け合わせでレタスを飾る。

方

\*塩・こしょうは不用です。ハムの塩分で十分に食べられます。油も使っていないのでヘルシーですよ!!

お問い合わせは下記までお気軽にどうぞ!

国東保健センター ☎0978-73-2450

国見総合支所 地域市民健康課 ☎0978-82-1112