

私の宝物

よく笑顔でおしゃべりするえまちゃん。笑顔で明るい女の子に育ってね。

えま
松原 咲菜 ちゃん (4カ月)
母 結希 さん (安岐町下原)

Pick UP!

旭日小学校で生命と看護の授業

10月21日、旭日小学校で生命と看護の授業が行われました。全校児童は、助産師から赤ちゃんがお腹の中で育つ仕組みの講話を聞いた後、実際に赤ちゃんを抱っこしたり触れ合ったりしながら「いのちの誕生」について学習しました。

子育て Information ひだまり

予防しよう！乳幼児の冬の事故①

寒くなると暖房器具などでのやけどや、お餅をのどに詰まらせるなどの事故が増えます。
また、年末年始など、帰省した祖父母や親せきのおうちでの事故も多くなります。
小さな子どもがいる場所では、意識して事故防止をしていきましょう。

こどもの救急 (日本小児科学会) のホームページを参照ください。

やけど

・ストーブやファンヒーター、加湿器の蒸気口に近寄れないようガードをしておきましょう。
・やかんや電気ポットのお湯の扱い、加湿器などは子どもの手の届かないところで使用しましょう。
・テーブルクロスなども引っぱってしまうことがあるため、熱いものを載せる時は要注意です。
・こたつ、カイロ、ホットカーペットや電気毛布での、低温やけどや脱水に注意しましょう。

室息

・お餅
食べる前に、口の中は飲み物で湿らせておき、小さくきざんで少量ずつ食べさせましょう。
子どもだけで食べさせないようにしましょう。もし詰まらせてしまった場合は、すぐに救急車を呼びます。

問 子育て支援課 ☎72-5114

わくわく～暮らしのサポートガイド～



母子手帳アプリ「ひだまりネット」



くにさき子育て支援サイト「ひなたぼっこ」



CHILDCARE

子育て

すくすく育て！くにさきっ子

子育てカレンダー

にこにこ子育て広場 ※要予約

子育ての相談や、保護者同士の交流ができる場です。

日時 12/18(水) 午前10時
場所 国見保健福祉センター (子育て支援センターピノキオルーム)

日時 1/15(水) 午前10時
場所 武蔵保健福祉センター

離乳食教室 ※2日前までに要予約

離乳食のすすめ方、作り方が学べる教室です。

日時 12/20(金) 午前10時
場所 国東保健センター

プレママ・プレパパ教室 ※要予約

妊娠・出産・産後の生活や育児について学べます。助産師に相談もできます。

日時 12/13(金) 午前10時
場所 国東保健センター

日時 1/10(金) 午前10時
場所 武蔵保健福祉センター

私の達者な秘訣！

約50年間家族で駄菓子屋を営んでいました。今はサロンや週一元気アップ教室に通い、みんなで話したりすることが楽しいです。私の達者な秘訣は「野菜を自分で作って食べる」ことです。次のサロンや野菜の収穫が楽しみです。

正田 雅子 さん (92)
安岐町下原

Pick UP!

令和6年度 健康チャレンジについて

3カ月間(9/1～11/30)の健康チャレンジが終了しました。取り組み結果を12月18日(水)までにお知らせください。今回チャレンジしたことはこれからも続けていきましょう。

【提出方法】

① 提出はがきをお持ちの方は、提出はがきに結果を記入し、ポストに投函してください。
※提出はがきは、本庁市民健康課や各総合支所に設置しています。

② Webフォームで申し込んだ方は、右記の入力フォームを読み込んで結果を送信してください。

問 市民健康課 保健推進係 ☎72-5189

くにさき 国保・保健 だより

問 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166
保健推進係 ☎72-5189

冬太りにご注意！

国東市は、県内でも肥満の人が多い地域というデータがあります(県内ワースト2位)。一般的にも秋から冬にかけて体重が増える時期です。そのまま放っておくと、体重や体形を戻せなくなり、生活習慣病のリスクも高くなるので注意が必要です。

主な原因

●クリスマス、忘年会、帰省、新年会などイベントが続く
⇒イベント以外の日でも生活サイクルが乱れる
●体重計に乗らなくなる
⇒体重増加に気づかない

体重増加を最小限におさえるコツ

●楽しむ日をあらかじめ決めておき、予定のない日は通常運転
●毎日体重計に乗る
⇒一時的な体重増加は当たり前と思い、そのあとしっかり調整できるように把握しておきましょう

今月の体成分分析器測定週間 ～自分のからだを知ろう週間～ 12月16日(月)～20日(金) 利用料:無料(本庁市民健康課にて)

今月の健康応援レシピ 「イチオシ食材“ほうれんそう”～ほうれんそうのかにかま和え、カップオムレツ～」
ケーブルTV放送日 12月7日(土)～20日(金) (予定)

国東つながる暮らしホームページ

いきいきちよるちよる体操

国東市認知症安心ガイドブック

国保発！健康応援レシピ

19 市報くにさき 2024.12

2024.12 市報くにさき 18