こんにちは
保健師です！
保健福祉課保健指導係
☎52-2211

新しい生活と健康

４月から新たな生活がスタートした方、いままで通りの生活をしている方など、みなさんそれぞれの生活をしていることと思います。新しい生活がスタートした方は、疲れていませんか？しっかり食事は食べられていますか？しっかり寝ていますか？休日は気持ちの切り替えができていますか？

今月号では、健康を支える点から毎日の生活を考えてみたいと思います。

❶血液でみるあなたの生活～血液検査・健診を利用しよう～

あなたの毎日の生活、寝ること、食べること、からだ・頭を動かすこと（仕事・家事・学ぶこと・遊ぶことなど）を当然のように繰り返しています。それらが、とても良いバランスを取りながら、健康なからだを維持しています。新しい生活がスタートして、仕事の内容が変わったり、食事時間が変わったりなど、生活の変化によって、良いバランスが崩れることがあります。

毎日の生活が、あなたの健康なからだを維持するのに、良いバランスでいるのかみるための方法のひとつに、血液の状態をみることがあります。診療所や病院（内科や循環器科など）にいったとき、血液検査をするのは、病気を見る以外にもあなたの生活を映しているからです。医療機関にかかっていない方は所属する医療保険者が実施する健康診査（健診）、職場などの健診、学校健診などでみることができます。

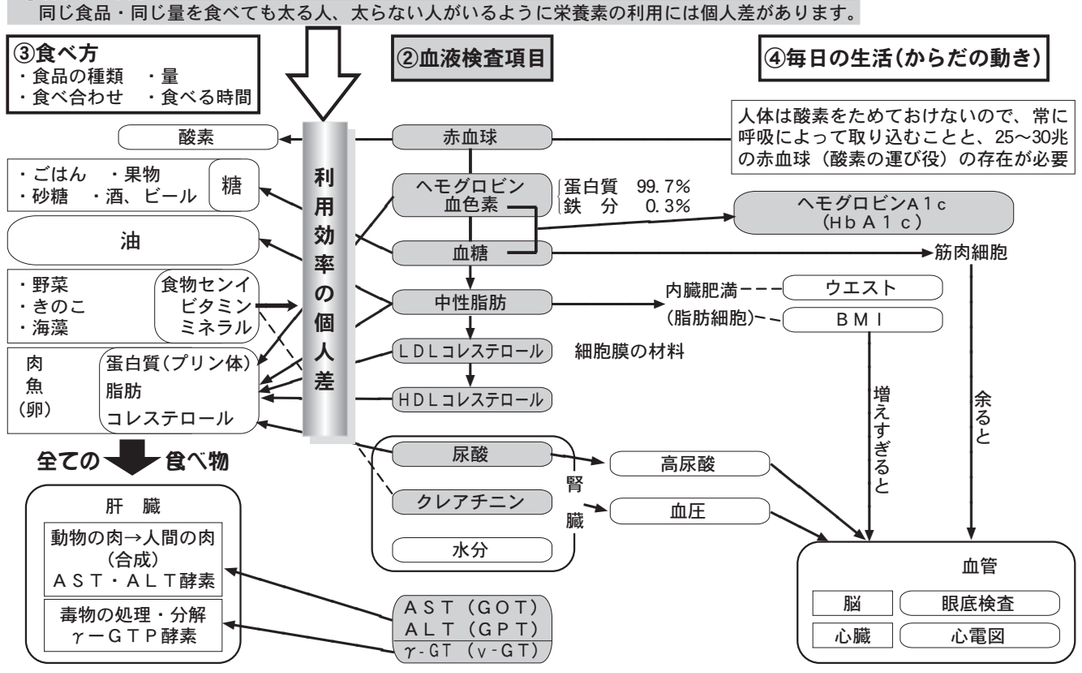
血液検査と生活の関わりを図に示してみました。少々、複雑になっていますが、検査の項目一つひとつの背景には、毎日の生活があります。定期的に血液検査をしている方は、項目ごとに値の変化を見ることができて、生活の変化がなかったかを確認できます。

❷血液の状態から毎日の生活を見直そう

新しい年度がスタートし、これから健診の受ける機会があります。既に医療機関に受診している方は血液検査をする機会があると思います。あなたの生活を見直す良い機会なので、自分のからだの状態を理解して、生活の見直しにつなげてみましょう。

血液の状態でわからないことがあるときは、医師・保健師・管理栄養士に相談しましょう。

血液検査と生活との関わり



子育て支援センターだより

子育て支援センター　☎52-2315

気持ちの良い春風と共に、外遊びが楽しい季節を迎えます。外では春の陽気に誘われて、かわいらしいお花や虫さんが顔を出しています。そんな春をお子さんと一緒に楽しむとお子さんはきっと大喜びするでしょう。

☆にこにこ学級～修了式☆

３月13日（火）、今年度最後のにこにこ学級が行われました。この日は修了式があり、お子さん一人ひとりに修了証書と記念品が渡されました。修了式の後、普段はなかなか目にすることの出来ない大型絵本を読み、お子さんからは楽しそうな笑い声が聞こえたり、大きな絵本を前に目を輝かせていました。

そして、最後には宝探しとスタンプラリーをしました。みなくるの様々なところに折り紙を隠し、スタンプを集めながらお母さんと一緒に折り紙を探しました。折り紙が見つかった時は「あった～！」の大きな声と共に、嬉しそうな表情を浮かべていました。

☆０・１歳児親子遊びの広場☆

３月21日（水）、０・１歳児親子遊びの広場を開催しました。１年前までは、寝ていることの多かったお子さんが、今では上手にお座りしたり、伝い歩きをしたり大きな成長を見ることができました。お母さんからは「ただ横になっているだけの子が、いつの間にかお座りが上手になって、大きくなるのは本当に早いですね。」とわが子の成長に、改めて目を細め喜んでいました。この日の親子遊びは、「なべなべそこぬけ」・「トウキョウト」・「この私のおやゆびがリンゴの木」をやりました。お母さんにコチョコチョやツンツンをされ、お子さんたちは楽しそうな表情をしていました。

◆レンタルしています！◆

ベビー用品はある程度、お子さんが大きくなると使わなくなりますよね。そこで、支援センターでは無料でベビー用品をレンタルしています。必要なときはぜひ、お気軽にご利用ください。

【ベビーベッド、おまる、歩行器など・・・】

※詳しくは、地域子育て支援センター（幾寅保育所内）にお問い合わせください。

保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所

４月４日、入所式があり、０歳児から５歳児、35名の子ども達が入所しました。名前を呼ばれると、元気に返事をしていました。子ども達は元気に登所し、お遊戯室で、ブロック遊びなど好きな遊びを楽しんでいたり、ひまわりさん（年長組）のお兄さん、お姉さんぶりがいろんなところでみられます。

金山保育所

４月３日に入所式があり、６名が入所しました。年長さんがいなくても、名前を呼ばれると元気に返事をしていました。子ども達は元気に登所し、挨拶を済ませると、好きな遊びを楽しんでいます。雪が解けると散歩や外遊びを楽しみます。人数が少なくても、みんな仲良く遊んでいます。