



第31号 平成27年5月21日 発行

出張ひろば・ぽっかぽかプラス

〒710-0813 倉敷市寿町9-2

TEL (086)441-5660 <木・10:00-15:00>

6月4日(木)

6月18日(木)

10時から15時まで

10時から15時まで

6月11日(木)

6月25日(木)

10時から15時まで

10時から15時まで

きくちゃん

★6・4～10は歯と口の健康週間★

「歯と口の健康週間」は、「歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療を徹底することにより歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的とされています。

歯やお口の病気といえば「虫歯」「歯周病」を思い浮かべますが、この2つの病気の最終的な経過は、「歯の喪失」にあります。歯が喪失すると噛む力が低下し、柔らかいものしか食べられなくなるなど食生活が変化します。この食生活の変化により、栄養の偏りによる生活習慣病を招いたり、食欲の低下による低栄養を招くことが考えられるそうです。

特に、低栄養状態が長く続くと、タンパク質の摂取が不十分なことから起きる「筋力の低下」、そして「運動機能の低下」などを招くなど、つまり身体能力が損なわれることの要因になるとして非常に重要視されているそうです。

「歯と口の健康週間」。身体の健康に繋がることもある歯やお口の健康状態について、しっかり考えていきたいですね。

「子育てプラス」

子どもの心に育みたい「元気のもと」は、「親から満足されて愛されている」という実感です。どんな子どもにも、親から見て、不足に感じるところや直してやりたいところ、弱点や欠点があるでしょう。しかし、そこに多くの関心を向けることは、子どもに劣等的な意識を抱かせます。一方、どんな子どもにも、感心するところや弱点や欠点に見合った長所が必ずあります。まず親が子どものよい面を見つけて、そのことに喜びを抱きながら、日々の生活を送るという意識を失わないように心掛けなければなりません。

親は、子どものありのままの姿を肯定的に受け止め、歓迎しましょう。そうしてはじめて、子どもは親から十分に愛されていると感じ、自分の性格や能力に肯定的な実感を抱けるようになっていくのです。

子どもの欠点や弱点を見いだして修正する養育や教育は、あくまでその後のことです。この順序を誤ると、子どもへの愛情が伝わりにくく、養育や教育の成果も上がっていかないということも、よく知っていただきたいと思います。どんな子どもに対しても、その子どものもって生まれた個性や能力に満足し、日々肯定的な態度で接しながら愛情を伝え続けることができる親や教師が、優れた養育者や教育者だといえるのです。

子どもに限らず、人間の元気や意欲は、自分のありのままの姿が親をはじめとする周囲の人たちから受容・承認され、「私はこのままでいいのだ」という安心感や自信をもつことで、心の底から湧いてくるものなのです。

※響きあう心より



児童精神科医 佐々木 正美先生

6/11(木)は、きくちゃんが来てくれるよ！
相談したいことがある人は、ぜひ来てくださいね

ひろばに専用駐車場はありません。近隣の有料駐車場を御利用ください。ひろば周辺の駐車場はすべて月極駐車場ですので、絶対に駐車はしないでください。

11時30分から13時は、ランチタイム！お弁当を持ってきて皆で食べましょう♪

