

## 子育ての「今」と「昔」

子育てを取り巻く環境は、今と昔で大きく変わっています。昔は当たり前だったことが、今は少し変わっていることもあり、パパ・ママ、おじいちゃん・おばあちゃんの認識が違うこともあるのは当然です。では、具体的にどんなことが変わったのか、いくつかご紹介します。

<h3>抱っこ</h3> <p><b>昔</b> 泣いた時に「泣いて肺が強くなる」、「抱き癖がつく」とすぐに抱っこをしない。</p> <p><b>今</b> 泣いた時に抱っこしてあげることで自己肯定感や人への信頼感が育つといわれている。抱き癖は気にしなくてよい。</p>	<h3>おむつ</h3> <p><b>昔</b> 早め(2歳頃まで)に外していた。</p> <p><b>今</b> 子どもの発達に合わせ、慌てなくてよい。</p>	<h3>0~4か月頃の水分補給</h3> <p><b>昔</b> 水分補給に白湯を飲ませる。</p> <p><b>今</b> 母乳やミルクでよい。</p>
<h3>歩行器</h3> <p><b>昔</b> 赤ちゃんの歩行訓練に良い。</p> <p><b>今</b> 歩行器で発達が促されるわけではなく、特に推奨されるものではない。</p>	<h3>卒乳と断乳</h3> <p><b>昔</b> 1歳頃までに断乳。</p> <p><b>今</b> 1歳過ぎても自然とおっぱいから離れるまで授乳を続けてよい。(卒乳)</p>	<h3>衣服</h3> <p><b>昔</b> 冬は風邪を引かないようにとたくさん着せていた。</p> <p><b>今</b> 子どもは体温が高く、衣類は昔より性能が良くなっているため、大人より1枚少ないくらいが目安とされる。</p>

子ども(孫)の成長は家族全員がうれしいものです。お互いの知識や経験を上手に生かして、助け合いながら成長を見守っていききたいですね。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

## 水虫は治ります！

少しずつ寒さが緩み、暖かい季節になってきました。汗ばむ季節になると元気に活動しはじめるのが「水虫」です。

水虫は、カビの一種である白癬(はくせん)菌によって引き起こされる皮膚の感染症です。高温多湿を好むため、蒸れやすい足の裏や足の指、足の爪への感染が多くみられます。

治療には塗り薬や飲み薬を用いて、症状の緩和を図ります。最近では高い効果が期待できる薬もあるので、しっかり治療すれば水虫は治ります。かゆみなどの症状がなくなった後も、菌は生きているため、薬を継続する必要があります。

予防には、足を清潔に保ち、通気性を良くすることが大切です。入浴時には患部をよく洗い、しっかり乾燥させましょう。

水虫治療のポイントは「根気よく！」です。完治を目指して根気よく頑張りましょう。



### 無料健康相談日

4月は 12日(日)、26日(日)です。

5月は 10日(日)です。

どうぞ、気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
たきぐち薬局 くぼかわ店  
薬剤師 池田 豊 ☎29-0225

## 子育て通信

内容	日時	場所	お問い合わせ
4・7か月児健診	4月15日(水) 対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
赤ちゃん相談	4月16日(木) 9:30~11:30	十和地域子育て支援センター(昭和保育所内)	十和町民生活課 ☎28-5112

## 健康検査・がん検診

内容	日時	場所	お問い合わせ
子宮頸がん検診	4月27日(月) 9:00~11:00 13:00~15:00	四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
乳がん検診	4月27日(月) 8:30~11:30 13:00~15:30		
子宮頸がん検診	4月28日(火) 9:00~11:00 13:00~15:00		
乳がん検診	4月28日(火) 8:30~11:30 13:00~15:30		
○若者健診 ○特定健診 ○後期高齢者健診 ○結核・肺がん検診 ○胃がん検診 ○大腸がん検診 ○前立腺がん検診	5月 8日(金) 8:30~10:00	興津町民館	



からだにいいはなし

「春バテ」ってなに?



春になると「体がだるい」「日中ずっと眠い」「頭が痛い」といった「春バテ」といわれるような心身の不調を感じることはありませんか?

自律神経のバランスが崩れると、私たちの身体に不調をきたすようになります。

### ■ 予防と対策のポイント

#### 1. 1日3回食事をとりましょう

食事をとると消化のために自律神経のバランスが整います。食事をしないと自律神経の乱れにつながります。特に朝食はしっかりとるようにしましょう。



#### 2. 激しい気温差

春は1日の気温差が大きい季節です。気温の変化に対応するために交感神経が活発に働くため、エネルギーが消耗され疲労感を感じやすくなります。また、気圧が頻繁に変動するため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなり心身の不調が出てしまいます。身体を冷やさないよううまく体温調節することが大切です。

#### 3. 体を動かすことを心がけましょう

運動は肥満を予防するだけでなくストレス解消にもなり、自律神経の働きに良い刺激を与えてくれます。質の良い睡眠をとるためにも必要です。特に散歩やヨガ・ピラティスなど無理なく自分のペースでできる運動やスポーツを楽しみましょう。カラオケや趣味も大切です。腹式呼吸でゆっくり大きく深呼吸を5分ほど行うのもよいでしょう。

#### 4. お風呂(温泉)にゆっくりつかりましょう

お風呂(温泉)につかると副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。ぬるめ(38~40℃)のお湯で、つかる時間は10分程度にしましょう。熱いお湯での入浴はヒートショックを起こしたり、長時間の入浴は脱水症状につながってしまうことがありますので、入浴は暖かい昼間の時間帯に入るのもよいでしょう。

#### 5. 睡眠をしっかりとりましょう

睡眠中は副交感神経が働きます。睡眠時間が短いと交感神経優位の状態が長く続き、自律神経のバランスが乱れてしまいます。毎日一定の睡眠時間を心がけましょう。

四万十町国保大正診療所 大窪秀直 谷中寛和 大川剛史