F٦

新学期も元気よ セ

予防には本人が発する自殺の 子どもの自殺が多い日です。 始まる9月1日は1 サインを家族や周囲の人が見 背景にあることも多く、 対策白書」によると新学期が 予防週間です。 こころの病気が 年で最も 「自殺 自殺

いときには、 してみませんか。 を試して、 こころを軽く



運動にはネガティブな気分

とがポイントです 丈夫です。言葉にすることで る働きがあります。 落書きやなぐり書きでも大 **今の気持ちを書いてみる** 程度の運動を継続するこ 睡眠リズムを整え 疲れすぎ

また、 他の人に

気持ちを伝えやすくなります。 鼻から深く息を吸い 腹式呼吸を繰り返す ロか

これを繰り返すことで、

ください。ときどきの気分ます。そのときどきの気分ます。そのときどきの気分 れてみてください。ありのままの自分を受け入 音楽を聞く 分価値がある存在です。

出しましょう 抱え込まず、 つらい日々を乗り越える力 体の不調が続くときは一人で をつけてくれます。 気分の落ち込みやこころや 誰かに相談する よしょう。あなこま・火まず、周囲にSOSを

Dentistr

いは心を軽やかにして、

笑う

笑

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その 163

今月のテーマ

乳児の適切な水分補給

などで水分補給が必要な場合 生えてきます。 茶を少し飲ませてあげる程必要に応じて、湯冷まし、麦 とき、 給が必要なのではと感じたお風呂上がりなど、水分補 み物に推奨されています。 必要に応じて、 外出時や汗をか いたとき、

機能が未熟な赤ちゃんの飲含まれていないので、消化お茶と違ってカフェインが度が適切です。麦茶は他の 味のある飲料は避け むし歯予防のためにも甘 健康な状態であれば、 8か月以降は乳歯も 就寝前や夜中

歯をた切に Lようね♪

れがあります。は、体重過多に

かあります。しかし、水体重過多につながる恐

められた量以上与えること一方、ミルクの場合は決

水分を補給してください。めに、お母さんもしっかりと

ルクを薄めて与えることは、 分補給のために育児用粉ミ

る恐れがあります。

成長に必要な栄養が不足す

今のそのままのあなたで まるごとの自分を受け入れる



竹田仁香齒科南生

栄養素も補給されます。 赤ちゃんが欲しがる量を 必要な量の母乳を出すた 基本的には母乳の場合 乳や育児用粉ミルクに 乳児の発育発達に 必要な水分も ま

のセルフケアが大切です。逃さないことと本人の日ごろ こころが疲れたときや辛 月10日から16日は自殺 次のセルフケ (" ない こころと体のセルフケア 自分の気持ちに気づくことが を発散し、 き なります。 気持ちの整理がしやす

ら長く細く息を吐ききりま

ろと体がリラックスしま副交感神経が刺激され、

また、トマトに含まれる は、真っ赤に熟しているも は、真っ赤に熟しているも は、真っ赤に熟しているも は、真っ赤に熟しているも ます。

Cooking

カリウケを外にご

ウム

含まれ

【作り方】

今月のお料理 夏にぴったり♪

エネルギー (1人あたり):約24kcal

塩分:約0.5g

- トマトは小さい乱切りにする。
- ② きゅうりは縦半分に切り、さらに斜め薄切りにす 塩少々で塩もみし、5分くらいおく。

楽しく、おいしい

トマトときゅうりのうま塩昆布あえ

で更にうまみが増します。

ており、昆布が加わること

パラギン酸」が多く含まれある「グルタミン酸」「アス

その143

博

使った1品のご紹介です。

夏野菜で

あ

ト

トにはうま味成分で

- ③ 水分を絞ったきゅうり、トマト、A を加えてやさ しく混ぜる。
- ④ 塩こんぶがしんなりするまで、5~10分おいてな じませる。

One Point Advice

トマト

砂糖

きゅうり

【材料(2人分)】

料理作成:きほう食の会

Health September Calendar

火を使わない涼しいしシピ♪

… 1個

… 1本

… 小さじ 1/2

塩昆布、白いりごま … 各大さじ 1/2

しょうゆ、酢、ごま油 … 各大さじ 1/4

しょうが(すりおろし) … 小さじ 1/2

介護予防事業 (対象: 65歳以上の方)				
日 会場と開催時間				
◆ チェアエクササイズ				
4・11・25日 まなびの郷 (午前9時15分~10時15分)				
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室				
5 ⊟	鵜殿地域交流センター (午 前 10 時 ~ 11 時)			
12⊟	上地多目的集会施設 (午前10時~11時)			
18⊟	成川生活改善センター (午前10時~11時)			
19⊟	平尾井生産活動センター (午前10時~11時)			
26⊟	井田公民館 (午前10時~11時)			
◆健康長寿ヨガ				

6・13・20・27日 鵜殿福祉センター (午前10時45分~11時45分)

(腹筋と下肢筋力をつけるための運動 6・13・20・27日 保健センター 大里多目的集会施設(午 前 9 時 ~ 11 時

※ 要予約: 詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。

内容と開催時間

24日 すくすく育児相談 (午前9時30分~11時30分) ※要予約:詳しくは、保健センター(☎32-3700)まで。

9月	の休日救急当直医		
\Box	病院	名	内科·外科
1 🖯	湊 🗆 医 院	☎ (31)6660	内 科
8 🖯	湊口クリニック	☎ (21)3710	内 科
15⊟	米良クリニック	☎ (21)7878	外 科
16⊟	熊野路クリニック	☎ (21)2110	内 科
22⊟	谷 地 内 科	☎ (23)3088	内 科
23⊟	かじの内科クリニック	☎ (38)8010	内 科
29⊟	笹屋内科外科	☎ (21)2917	外 科
日·祝	紀南医師会 応急診療所	☎ 0597(88)1001	内 科

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター (☎059-229-1199) にご相談ください。