

まちの健康相談室（一般・成人）

とき	受付	ところ	問
3/8(月)	9:30~ 11:00	吉田支所	⑤
15(月)		市役所	④
15(月)		三間公民館	⑥
22(月)		津島保健センター	⑦

育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

とき	受付	ところ	問
3/8(月)	9:30~ 11:00	三間保健福祉センター	⑥
12(金)		吉田公民館	⑤
15(月)		津島保健センター	⑦
19(金)		宇和島保健センター(祝森)	④

【持参物】母子健康手帳、バスタオル(1歳半未満)

ママ・パパの自己肯定感も大事

健康づくり通信  
VOL. 147

育児をしていると、イライラが募り子どもを怒ってしまうことはありませんか？

イライラを子どもにぶつけて後悔し、素直に謝ることができず、寝ている子どもたちの顔を見て涙する。こんなママの声が聞かれます。

自己肯定感を育むよう育てるには、まず親自身の自己肯定感を高めることが大切です。自己肯定感は頑張って高めるものではなく、幸せになると自然と高まります。

自己肯定感とは・・・

欠点や弱点もある不完全な自分があるがままに受け入れ、どんな自分でも自分は自分で良いと思えること。

自分のいいところやできていることに気付こう

- ▶ 深呼吸して心を落ち着かせ、自分を見つめ直してみる
- ▶ 自分を褒めて認める
- ▶ 「ご飯を作った」「子どもを抱きしめた」など当たり前なことでもできていることへ目を向ける
- ▶ 短所やマイナス面は「ま、いっか」と受け入れ許す

イライラするまで、責めたくなるまで頑張らない

- ▶ イライラしたときの自分なりの対処法をみつける
- ▶ イライラや怒りの根っこにある気持ちに目を向ける
- ▶ 本当はどんな気持ちで、どうしたいか書き出してみる

自分の気持ちを素直に伝えてみる

- ▶ 「ありがとう」「ごめんね」など素直に言葉に出してみる
- ▶ 「私」を主語にした言い方で伝える
- ▶ 目を見て話す
- ▶ 要求は具体的に、はっきりと
- ▶ 相手の意見や立場も尊重する

ありのままの自分を受け入れ、子どもと関わるといいですね。

【問合先】④母子保健係 ☎内線2128



## スマートヘルスケア推進事業「kencom」

県では、スマートフォンアプリで健康づくりを行うスマートヘルスケア推進事業を開始しました。健康づくりのために利用してください。

【対象】県内に住み、スマートフォンを持っている20歳～74歳の国民健康保険加入者

【問合せ先】県保健増進課 ☎089-912-2401



## 乳幼児健康診査・保健相談

対象者に通知します。「伊達なうわじま安心ナビ」でも確認できます。



## 子どもの発達相談窓口

<無料>

子どもの発達や発育について保健師などが気になることや不安を聞き、相談内容に応じて関係機関の案内や支援をコーディネートします。

【内容】電話・来庁・訪問相談(予約制)

【相談例】

- ▶ 言葉の発達がゆっくり、会話がかみ合わない
- ▶ 視線があいにくい、友達とよくけんかになる
- ▶ 手先が不器用、体の動きがぎこちない
- ▶ 気持ちの切りかえが苦手、すぐにかっとなってかんしゃくをおこす、不安感が強い
- ▶ 保育所や学校に行きたがらない、集中力が続かない、計算や覚えることが苦手
- ▶ しつけが難しい、どう接していいのか分からない

【受付】平日(執務時間中)

【対象】市内に住む子育て中の人

【申込・問合せ先】福祉課障害福祉係 ☎24-1111内線2149

## さくらんぼサロン-多胎児を育てる親子のつどい-<無料>

【とき】3月12日(金) 午前10時30分～

【ところ】子育て世代活動支援センター(パフィオうわじま内)

【内容】親子遊び、座談会など

【対象】市内に住む未就園児の双子・多胎児(妊婦を含む)とその家族

【問合せ先】マザーズステーション「すてっぴ」(保険健康課内) ☎49-7110

## もぐもぐ子育て講座

<無料>

【とき】4月9日(金) 午後1時20分～3時(受付:午後1時～)

【ところ】宇和島保健センター(祝森)

【内容】身体計測、講話、育児・栄養相談など

【対象】令和2年11月生まれの子どもと保護者

【申込・問合せ先】希望日の1週間前までに ☎母子保健係 ☎内線2131または各支所健康推進係

- ▶ 新型コロナウイルス感染症の影響により、中止や変更になる場合があります。
- ▶ イベントなどに参加をする場合は、新型コロナウイルス感染症対策としてマスクの着用と手指消毒の励行をお願いします。
- ▶ 発熱症状(目安として37.5度以上)など体調がすぐれないときの参加は控えてください。

## 第2期麻しん風しん混合予防接種<無料>

母子健康手帳を確認し、まだ受けていない場合は3月末までに予防接種を受けてください(医療機関に電話予約が必要)。

【対象】平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ

【持参物】母子健康手帳、健康保険証、予診票 ※予診票を紛失した場合はお問い合わせください。

【問合せ先】☎保健企画係 ☎内線2137