問健康増進課 ☎75-3355

バランスを保つためにも、

食事や睡眠をきちんととり、

ストレスをため込ま

自分自身の体のメンテナンスを行うことも大切です。

ホルモンバランスの影響が大きく関係しています。

子どものことや家庭のこと、

毎日の頑張りお疲れ様です

女性の体は、 女性のみなさん、

ない生活を送りましょう。

役立てましょう 自分の健康管理に 体のチェック!!

3月1日~8日は女性の健康週間です



考えていますか?



多久スポーツピア **☎**75-2225 運動教室に

心・ストレス相談 開催は奇数月。 予約先:健康増進課 相談してみませんか?感じている人、 れない」 (完全予約制 **☎**75-3355 など

勭 てリフ ッ シュ Ţ

を通じて配布・回収を行っていま

希望調査は、

毎年4月に区長さん

市民に健診等の希望調査を配布し

申し込みを受け付けています。

健

診やが

ん検診

ĺξ

20

記歳以上

の

参加。 孔子の里 ポーツなどができます 健康に関する教室や - ガ教室や太極拳教室に参 筋力トレーニングや軽ス **☎**75 - 5 1 1 2 加

· 20〜39歳: 一般健診 ・40歳〜: 特定健診

40 歳 〜

胃・肺・大腸・乳がん検診

カーブス

☎75-2428

骨粗しょう症検診

女性専用健康運動施設

フードウェイ多久店2階!

肝炎ウイルス検診

子育て知恵袋

子育てがもっと 楽しくなるヒント〜

がまんできる子を育てよう

人に言われたことを考えて、がまんしたり、表現する等 基本的な認識形成は4歳までにほぼ完成します。

2歳児は自我が芽生える時期です。何でもやりた がるけど、うまくいかないことがあるためかんしゃ くを起こしたりもします。ただ、そのまま放ってお くと、社会生活を送る時どうなるでしょう? 左図は体験を通じた学習過程です。 (9

今日は買わないって 決めたからダメよ」 「うるさいなあ 買ってあげるわよ」 情報を収 集する脳 0 「ほしいけど ⁽²⁾ ダメなんだ」 考える脳 (3) おかしをみて 「買って~」とさわぐ ATINA S やったあ言うとおり になったあ ②の考える脳を 通らないと、 「今日は約束だから キレるルートが 我慢するか」 育ってしまう

左図の他にもお友だちをつきとばした時 や、おやつの時間でないのにおやつを欲し がるなど、社会生活で困ることは一つ 教えて本来のルートを作りましょう!

2歳半から3歳の時期 お母さんは戦略が必要です



やって良いこととやってはいけないことを 快と不快で育てていきます

快とはたくさんほめること。やってはい けないことは毅然とした態度で「ダメな ものはダメ!」と教えることを恐れない でください。