



3月は **自殺対策強化月間** です！



市民健康ガイド

「あなたもゲートキーパー宣言」

「命の門番になるのはみなさんです！」

一日30人と話をしよう！

あなたは一日何人の人と話をしますか？何人の人と挨拶を交わしますか？家族、隣の人、町内の人、まずは声をかけあうことから始めてみませんか？

地域一人ひとりのつながりが、自殺者を減らす第一歩となります。



ゲートキーパーになりませんか？

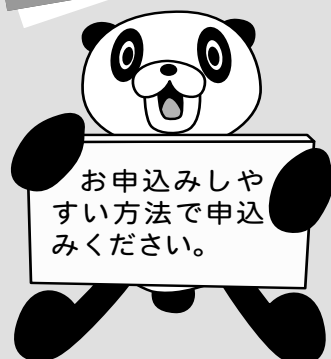
地域の方一人ひとりがうつ病や自殺予防についての知識を持ち、地域の日常のつながりのなかで、うつや自殺のサインに気づき、つらい気持ちに耳を傾け、専門の機関につなげ、地域のなかで温かく見守る方たちのことを言います。誰もがゲートキーパーになれる。

地域に根差すゲートキーパー

赤平市では一昨年と昨年の10月に赤平市自殺予防ゲートキーパー研修を行いました。民生委員や町内会、老人クラブの代表者をはじめ、市内企業や医療介護施設職員、市職員など、2年間で延106名の方が参加し47名の方が修了しました。来年度以降も養成研修を行いますので是非ご参加ください。

集団検診・健診の
申込みがしやすくなります！

申込み方法が拡充！
1年分の検診を4月から一斉に受付します！



変更前		変更後
受付期間	各検診1カ月前に1週間程度の受付	<ul style="list-style-type: none"> 4月からすべての集団検診・健診を一斉に受付。 1年通して随時受付。
受付方法	電話、来所のみ	電話、来所、郵送、FAX、電子メール

※平成25年度集団検診・健診の詳しい日程及び郵送・FAXでの申込み用紙は、広報4月号折込みチラシでご案内いたします。

今月の
お知らせ



2歳ごろのお子さんについて

イヤイヤ期を
のりきろう!

この時期のお子さんの特徴として

2歳
〜
3歳

- ・「イヤイヤ」などを連発
 - ・かんしゃくを起こしやすい
- ※個人差があります。

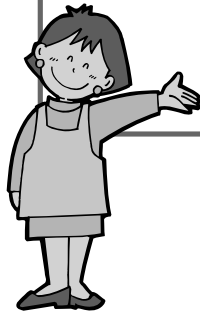
第一次反抗期

周りは関りにく
さを感じる

発達の過程で見られる大切なこと!

他にはこんな特徴が...

- ・「イヤイヤ」など自己主張が強くなります。着替えや食事など自分でしがります。
- ・ボールを蹴ったり、ぶら下がるなど全身を使った遊びが活発になります。
- ・積み木を高く積んだり、シール遊びなど指先を使った遊びをします。
- ・「ワンワン イタ」「オンモ イク」などの2語文を話すようになります。
- ・「コレ ナァニ?」と質問することが多くなります。



ワンポイントアドバイス!

●「イヤイヤ」反抗期への対応

感情的に子供に向き合うのではなく、「どっちにする?」と子供に選ばせたり、「お茶飲もうか」と目先を変えて対応するのも効果的です。

●かんしゃくへの対応

「自分でする」「一人でする」といってもまだまだ上手くできないので、かんしゃくをおこします。また、ことばではまだ十分に自分の気持ちを伝えることができないため、なおさらです。叱らずに、やりたい気持ちを大切に、できたことを褒めましょう。このためには周りの方にゆとりが必要ですので、みんなで協力することが大切です。

できなくてかんしゃくを起したときは「おしかったね。もう一度やってみようか」「残念だったね」「悲しかったね」など気持ちを代弁してあげましょう。

このような時は
相談しましょう!



健康づくり推進係
保健師 ☎32-5665

運 動

- ・てすりを使っても階段の昇り降りが苦手。
- ・両足ジャンプができない。
- ・ストローを使って飲めない。

遊 び

- ・他の子供の遊びに興味がない。
- ・人形遊び、ままごとなどのごっこ遊びをしない。
- ・一人遊びが多い。
- ・なんでもないような音を極端に嫌がる。
- ・手が汚れることを極端に嫌う。

人との
やり取り

- ・親の怒った顔や笑った顔にあまり反応しない。
- ・親の姿が見えなくても不安がらず一人で勝手に歩く。