

とわやか

年末・年始は
気を付けて！



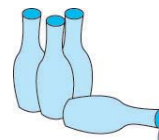
あなたのお酒ライフは

大丈夫??



市民健康ガイド

古くからお酒は私たちの生活に身近な存在でした。しかし、お酒の飲みすぎは心身にさまざまな影響を及ぼします。ご自分のお酒ライフを振り返ってみて、当てはまるものがないかみてみましょう。



1. 身体への影響

アルコールは身体のあちこちに
影響を及ぼします…

アルコールを飲みすぎると、身体に悪いことは誰だって知っています。わかっていながら、習慣的に飲酒を続けていくことで、肝臓障害・胃・十二指腸かいよう・膵炎・糖尿病・心臓病・末梢神経障害・アルコール性認知症…など様々な影響があります。



2. 精神面への影響

不健康な飲酒行動をしていませんか…

アルコールとは精神的に依存する薬物です。つまり、大麻や覚せい剤と同じような薬物なのです。

アルコール依存症は、「酔って暴れる」「仕事もせずに朝から飲んでいいる」という「酔い方」の病気ではなく、「このへんでやめておこう」と思っても、なかなかブレーキが効かないという「飲み方のコントロール」ができなくなる病気です。そして、アルコール依存症になると、精神依存、身体依存を引き起こし、アルコール性の身体疾患や社会的な信用を失っていくことになります。

アルコール依存症の疑いをチェックする自己診断法

簡単な自己診断法を紹介します。
次の項目のうち、何項目当てはまりますか？

- ☐ 今までに飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか
- ☐ 今までに飲酒を批判されて腹が立ったりいらだったことがありますか
- ☐ 今までに飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感をもったことがありますか
- ☐ 今までに朝酒や迎え酒をしたことがありますか

このテストでは、**2項目以上**当てはまればアルコール依存症が疑われます。専門病院や保健師・断酒会にご相談ください。

■健康づくり推進係
保健師 ☎32-5665

■歌志内断酒会
会長 遠藤 茂 ☎33-8712



今月の
お知らせ



1歳前後のお子さんに

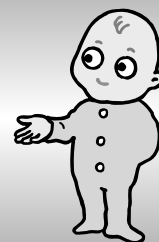


コミュニケーションの力を！ はぐくみましょう！

お子さんはおしゃべりするようになるずっと前から、人と関わる力やコミュニケーションの力を、日々育んでいきます。

1歳前後のお子さんは、視線や声、微笑みや身振りなど、言葉以外の表現方法を精いっぱい使って、周りの人とコミュニケーションしようとしてきます。

これらの行動の芽生えが、その後の対人関係やコミュニケーションの基礎となっていきます。



0歳後半

大人とのやり取り遊びを一緒に楽しみましょう！
こんな成長をしています・・・。

- ▶ 目があう
- ▶ 身体を揺らすと喜ぶ
- ▶ イナイイナイバーを喜ぶ
- ▶ 微笑みかけると微笑み返す
- ▶ 名前と呼ぶと反応する
- ▶ 他の子どもに興味を示す



ワンポイントアドバイス！

イナイイナイバーや身体を大きく揺らすなど、身体を使った遊びを、**微笑みながら目を合わせて**一緒に楽しみましょう！

11カ月～12カ月

お子さん自ら様々なやり方で大人に自分の意思を伝えようとしてきます。

- ▶ 大人の注意をさかんに引こうとする
- ▶ 大人の真似をする
- ▶ 大人が指さしたものを見る
- ▶ 欲しい物を指さしや「ちょうだい」のしぐさで伝える
- ▶ 興味があるものを指さして伝える



ワンポイントアドバイス！

大人が**お子さんのまねをしてみ**ましょう。またお子さんが欲しがったり興味を示しているものを見つけたら、**一緒に指さして、顔を見ながら優しく「あったね。〇〇だよ」と声をかけて**あげましょう！

1歳3カ月～1歳5カ月

コミュニケーションの表現方法が複雑になります。

- ▶ 興味があるものを見せに持ってくる
- ▶ 大人の視線を追って、大人が見ているものを見る
- ▶ いつもと違うことがあると親の顔を確認する



ワンポイントアドバイス！

人と関わる力やコミュニケーションの力は日々の経験の中で育ちます。
いろいろな場所や人の中でたくさんの経験をするなどの機会を持ちましょう！