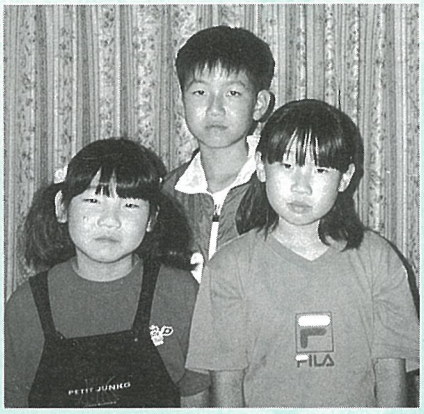
はぐくむ光 のびる若芽 159

篠本三区 加瀬行子

自分自身の心育てを

わが家は、両親、私たち夫婦と子供3人の7人家族です。中1の長男は、学校生活にも慣れて毎日部活動にがんばっています。小5の長女は、マイペース型で妹の面倒をよく見てくれます。小2の次女は、末っ子のせいか甘えん坊の所はありますが、小さい頃から手がかからず素直に育ってくれています。毎日騒々しく子供たちの世話に追われる毎日を送っていましたが、今年の二月、主人が事故で入院してしまい、一ケ月半近く子供たちを祖父母に任せ私は病院に通う毎日が続きました。毎日ささいな事で喧嘩はしてないだろうか、宿題は忘れていないか等心配はつきませんでした。それにしても今さらに思うのは、親がなくても子は育つとはよく言ったもので、私は子供から教わる事の方がいまだに多い様に思います。どんなに幼かろうと現実に目の前で起きている事に、子供たちは常に敏感に理解して反応し、自己学習していると思います。今子供たちは、お父さんの車椅子を押しながら、車椅子でしか移動の出来ない人の大変さを知り、また、今自分たちが健康である事の大切さを学んだと思います。私も日々忙しさのあまりつい感情的になって、怒ってしまう自分を反省し、いつも真剣に子供を見つめて接して行きたいと思います。親だからこそ口やかましく言うんだし、これから社会に出て、いつも自分を見ててくれる人がいる安心感、家族というもののあたたかさを共有できたらいいなと。本気で子供とぶつかりあって共に成長し、自分の意見をちゃんと言える、辛いことがあったってそれにめげない強い心をもってほしい、そして私も子供たちに取り残されない様、子供に心育てを努力してやる必要はないと思いますが、自分自身が心育てを一番にしなくてはいけない現実に目を向けたいと思います。この原稿が載る頃には、主人の退院の日も近い事と思います。



お父さんの車椅子を押し、健康の大切さを学んだ3人

保健婦メモ

食中毒を防ごう シリーズ I

〝病原菌を寄せつけない調理法〟

夏に向かい、食中毒には十分気をつけたい季節になりました。特に乳幼児やお年寄りのいる家庭は、日々の食品管理や調理法を再度点検してみましょう。

◎食品を購入するときのポイント

①お店をチェック
○品物の回転がよいか
○冷蔵ケースは冷えているか。

②鮮度・品質をチェック
○期限が切れていないか
○包装が破れていないか
○冷凍食品に霜がついていないか。

③買い物の仕方
○必要な量をこまめに買う
○肉や魚、乳製品等冷蔵が必要なものは最後に買う
○買い物の後は寄り道をせずにまっすぐ帰る

◎調理前のポイント

①手を洗う
○指輪や時計をはずす
○20秒以上もみ洗い
○流水でよく洗い、清潔なタオルでふく

②細菌がつかないよう、包む、覆う
○ラップ・ポリ袋・タッパの利用

③いそいで冷蔵庫へ

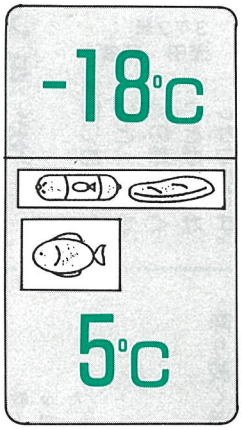
ちょっと教えて！ Q&A

Q 冷蔵庫の正しい使い方は？

A こんな点を定期的にチェックしてください

温度設定は、
冷蔵庫内5℃くらい
冷凍庫内－18℃くらい

チルド室（0℃）、パーシャル室（－3℃）を上手に使いこなす



冷めていないものは入れない

週に1度は庫内のふきそうじを

ドアの開閉は回数を少なく、時間は短く

2/3 2／3くらいを限度にし、詰めすぎは厳禁

乳幼児の医療費を助成

乳幼児が医療機関に入院や通院をした場合に、医療費が助成されます。

〈対象〉
①1歳未満の乳児が入院や通院をした場合
②満1歳から小学校就学前の幼児で、継続して7日以上入院した場合

問合せ 保健センター ☎84-1158