

The

健康応援隊!

「手づかみ食べ」のついで

ママに食べさせてもらっている赤ちゃんも、離乳食が進むにつれて、自分で食べる意欲がわいてきます。そして、自ら食べ物に手を伸ばし始めます。1歳を迎えるころから、何でも手でつかみたり、ぐちゃぐちゃにしたりこぼしたり…。服が汚れるだけでなく、テーブル・床まで食べこぼしですごくいですよね。

厚生労働省の乳幼児栄養調査(05年度)によると、1歳以上の子どもの「食事で困っている」と「で最も多いのが「遊び食べ」でした。遊び食べの中には「手づかみ食べ」も含まれると思います。大人から見ると「食べ物で遊んでる」「行儀が悪い」と、やめさせてしまうことが多いようです。しかし、食べ物に限らず、いろいろなものを唇で感知していた赤ちゃんが、指先でも感知できるようになったという成長の証です。

「見てつかんで口に運ぶ」何気ない動作のようですが、目と手との協調運動であり、食べる機能の発達のうちで大切なことを学んでいます。手づかみ食べが上手になると、スプーン・フォークなどを徐々にうまく使えるようになります。食事前エプロンをする、テーブルの下に新聞紙を敷くなど、後片付けがしやすいよう工夫しましょう。また、ご飯をおにぎりにする、野菜スティックにするなど、食べ物にも工夫して、たくさん手づかみをさせてあげてほしいと思います。

子どもはまず、目で食べ物の大きさ・形などを確認します。次に、手指でつかむことによって、食べ物のかたさや温度などを確かめます。同時に、どのく

「おいしいね」と笑顔で食べることです。楽しい食事の中で、お子さんの食べる意欲を、上手に引き出してあげてください。

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

心も体もたくましく

五霞西小学校

11月29日、深く澄み渡る冬空の下で持久走大会が行われました。

児童は朝や休み時間に校庭を走り、持久力、脚力を高めてきました。その成果を發揮する待ちに待った日です。

五霞西小では、持久走大会やタグラグビーなどの体育を通して、体力向上、粘り強い気持ち、友だち相互の支え合いなどの育成を目指してきました。また、今回の大会からコースを校外まで延ばし、学校周りの地域を走るコースとなりました。

そのため、安全面からも保護者の皆様にもボランティアとして協力を頂きました。

【児童の感想】

○わたしは持久走大会をたのしみにしていました。れんしゅうより長かったけど、あんなにがんばりました。1年生の中で1位になれてうれしかったです。



○ぼくが走っていると、おうえんに来てくれた人やはたをふってくれた人がいてうれしかったです。先生が自転車でせんとどうを走ってくれました。先生においつけたけどぬかすことはできませんでした。でも1位をとれたのでうれしかったです。

○私は思うような順位でなくて、くやしかったです。でも自分では、がんばったなと思います。わたしは、とちゅうで、ころんとしまいました。でも最後まで走りぬこうと思いました。だからいろんな人が「がんばったね!」「えらかったね!」とはげましてくれました。とてもうれしかったです。次の大会では、1位とって今度は私が、おうえんしてくれた人をおうえんしたいなと思います。

○うれしかったことは、去年抜かせなかったお友達を抜かせたことです。それはとてもうれしかったけど、あと1人抜かせようで抜かせなかったことが少し残念です。くやしかったことは、今年は男女いっしょに走ったので、去年より順位が下がってしまったことです。とてもくやしかったです。来年は、今年より走るきりが長くなります。と中で、疲れないように、しっかりと体力をつけておきたいと思います。

○私は3年生までは女子で1位でした。でも4年生になったら2位になってしまいました。だから今年1位になれるように、同じペースで走ることを気をつけました。そして後ろから来た人抜かされないように、少しペースを上げてゴールまで行けるように走りました。最後は後ろの人に抜かされてしまいました。私が抜き返そうとしても速くてむりでした。来年は最後の持久走大会なので1位になれるようにがんばりたいです。

○私は持久走大会に向けて、毎日休み時間になんばって走りました。今年のコースは去年よりも長くて大変でした。でも、それ以上に練習でがんばってきたので、練習の成果が十分に発揮できました。その結果、全体で2位、女子で1位をとることができました。とてもうれしかったです。

○わたしは持久走大会をたのしみにしていました。れんしゅうより長かったけど、あんなにがんばりました。1年生の中で1位になれてうれしかったです。

人口と世帯		1月1日現在 住民基本台帳から ()内は外国人登録で内数	
総人口	9,412人	(112人)	
前月比	-19人	(-1人)	
男	4,715人	(39人)	
女	4,697人	(73人)	
世帯数	3,194世帯	(67世帯)	

2月の納税		納期限: 2月28日(木)です	
国民健康保険税	8期	町民税務課 税務G ☎84-1966	
後期高齢者医療保険料	8期	町民税務課 税務G ☎84-1966	
保育料	2月分	健康福祉課 社会福祉G ☎84-0006	
学校給食費	11期	教育委員会 学校教育G ☎84-1462	
介護保険料	随時	健康福祉課 高齢者支援G ☎84-0006	

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先
●町長(直通)
☎84-1550
●総務課広報担当
☎84-1111(内線227)