



無理をしないで 休息・良い睡眠を！

夏休み明けのお子さんの対応について



8月に入り、夏休みも中盤を迎え、2学期からの登校や勉強のことなど心配されるご家族も少なくないと思います。そこで今日は、2学期に近づくこの時期にお子さんに起きやすい主な心身の状況についてお伝えします。

- ①夏休み中の自由な生活から、集団生活に戻ることに心身に思わぬ負担がかかることがあります。
- ②友達や先生などの人間関係や学習面など、1学期に感じたストレスが頭をよぎり、学校へ行く意欲が一時的に下がる場合があります。
- ③1学期に上手に過ごせていたとしても、また同じように過ごせるか不安や心配な気持ちが生まれ、イライラや腹痛、頭痛などの体調不良としてのサインがあらわれることもあります。

学校に登校してほしい気持ちが起きるのは家族として当然の思いです。しかし、このような時にはお子さんの気持ちや思いを十分に聞き、お子さんが心身のエネルギーをチャージすることを優先することも1つの方法です。質の高い睡眠、おいしい物を食べる、趣味、音楽、何もしない時間などを取り入れリラックスできる時間を設けてみるのも良い工夫です。また、お子さんと関わる時は学校の話より日常の話を共有し、「いつになったら行くのか」など急かすような問いかけは避けましょう。

「どう工夫したらよいか分からない、今の関わりが上手いかわからない」など関わり方の工夫の仕方についてお悩みなどがありましたら、一人で抱え込まずお気軽にご相談下さい。尚、当センターでは「学校には行きづらい、自宅以外で過ごせる場所が欲しい」といった10代の方を対象に居場所の取り組みを行っています。詳しくは、公式ホームページ、Instagramをご覧ください。

相談窓口 ふくしま心のケアセンター ☎0240-23-5109



程よく塩分を減らして 野菜摂取を！

たっぷりトマトのぶっかけそうめん

材料 (4人分)

- そうめん・乾…200g トマト…2個(400g)
 オクラ…6本(60g) 大葉…8枚
 ツナ水煮缶…2缶(140g) 水…150ml
 A めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ3
 鶏がらスープの素…小さじ1 ごま油…大さじ2



● 作り方

- ①鍋に湯を沸かして商品の表示通りにそうめんをゆで、流水で洗い水気を切る。同じ鍋で同時にオクラもゆでて水気を切る(オクラは切らずにそのまま、1分程度で)。
- ②トマトは一口大、オクラは2～3等分の斜め切り、大葉は千切りにする。
- ③ボウルに水とAの調味料を混ぜ合わせ、ツナとトマトを加え和える。
- ④器に水気を切ったそうめんを盛りつけ③のトマトだれをかけ、オクラ、大葉を飾る。



エネルギー 282kcal 塩分 1.6g (1人分)



毎日 マイペースで マイトレを！

広野町では健康づくりの1つとして、「マイトレ」に取り組む方を応援しています。

「マイトレ」とは…「マイペース」で「毎日」取り組める、ストレッチやウォーキングなどのトレーニングのこと。

今回は、広野町剣道スポーツ少年団で剣道をしている方にインタビューしました。

「マイトレ」の達人 第8号 遠藤 英晃さん

◆あなたのマイトレは…

週3日行っている剣道です！
 子どもたちとお家で筋トレも行っています！

◆剣道をするようになったきっかけや変わったこと

年に1回剣道の親子大会で、自分も子どもたちに負けたくないという思いがあり、中学時代にやっていた剣道をやり始めたことがきっかけです。
 体重が23kg落ち、血圧も下がりました。
 変わったことは、段を取ったり、試合に出たりと楽しみが増えた事です。

◆続けられるポイント

先生の信頼があり、年齢が近い剣道の指導者がいること。
 また、子供たちと一緒に居られる時間が増えたり、コミュニケーションを取ることができるため。

◆みなさんに一言！

剣道をする人が増えてほしい！練習していると色々な交流ができ、遠征も楽しい！運動しただけ自分に返ってくる。一人でやるよりみんなで運動してほしい。

「マイトレ」の達人募集中！
 掲載希望の方は
 ぜひご連絡ください。



資格を持った運動指導者が運動をサポートします！

火・木曜日 午後5時～午後8時
 土曜日 午前9時～午前11時30分
 の時間帯は運動指導者が運動をサポートします。

この機会にぜひ
 ご利用ください。



トレーニングルーム利用のご案内

保健センターでは、以下のとおりトレーニングルームを開放しています。
 体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

- ★時 間 月・水・金曜日 午前9時～午後5時
 火・木曜日 午前9時～午後8時
 土曜日 午前9時～午前11時30分 ※祝日は除く
- ★対 象 広野町民の方 中学生以下は大人の同伴が必要です
- ★料 金 無料
- ★持ち物 室内運動靴、タオル、水分など(センター内に自動販売機はありません)
- ★注 意
- ・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食は禁止です。
 - ・運動できる服装でお越しください。・ご利用の際は窓口で声をかけてください。
 - ・正しく使用し、ケガや事故がないようにご注意ください。



問 広野町保健センター ☎0240-27-3040