

ふれあいの **里** だより **いのち育む 初夏の雑木林**

淡い緑に彩られた雑木林の春は一気に通りすぎていきました。初夏、生きものたちにとって最も活動的な季節です。コナラやクヌギの若葉はたくさんの昆虫を育て、野鳥たちはその虫たちをえさに子育てをしています。南の方から渡ってきた、キビタキやセンダイムシクイなどの野鳥が立ち寄るのも今の季節です。

さわやかな5月、林の中を歩いていると樹木に咲く白い花が見つかります。桜や桃などのあでやかな春の花と違って、目立たずひっそりと咲いています。その中で、小さな花を密につけ、扇状に枝を広げた立派な木はミズキです。見る機会の多いエゴノキは鈴なりの花を咲かせます。そんなエゴノキの白い花に混ざって巻かれた葉がぶらさがっているのが見つけられたら、これはエゴツルクビオトシブミのゆりかご。この中に産みつけられた卵は幼虫となり、外敵から守られながら、そのゆりかごを食べて育ちます。

たくさんの生きものを育てている初夏の雑木林。訪れてみればきっと生命の息吹を感じとることができるでしょう。センターでは、5月の水・土・日・祝日には解説員がお待ちしています。精気あふれる緑の中を散策されてはいかがでしょうか？

なお、自然観察会は、今年度は毎月第3土曜日に開催します。

【申し込み・問い合わせ】
狭山丘陵いきものふれあいの里センター
(荒幡782/☎・FAX939-9412/休館日：毎週月曜日)
◎5月5日(例)は開館し、6日(例)～8日(例)は休館します。

5月の自然観察会
《初夏を告げる白い花》
とき 5月17日(土)/午前9時30分～午後2時30分
集合 さいたま緑の森博物館 案内所
定員 申し込み先着40人
持ち物 飲み物、筆記用具等

こんにちは保健師です

いきいき健康づくり

からだところの健康を守る！

今回から、広報ところざわ5日号では、皆さんの健康に関する身近な話題を、保健センターからお伝えします。ご意見やご感想、興味のある健康に関するテーマをお寄せください。

* * *

皆さんにとって健康とはどのようなことでしょうか？健康の条件はいくつかありますが、今回は「快眠！快食！快便！」についてお伝えします。

◇快眠
気持ちよく寝つけて十分に眠り、すっきり目覚められる方は体調も良いのではないのでしょうか。寝ることはからだところの休憩時間。痛みや悩みごとがあるとなかなか寝つけません。また、体調不良で夜中にトイレに起きたり、水を飲みに起きたりすると、眠りのリズムがくずれてしまいます。疲れすぎていると朝の目覚めがすっきりしません。あなたは毎日十分に眠れていますか。

◇快食
毎日食欲があって、1日3食規則正しい時間に、いろいろな食品をおいしく食べられていますか。例えば、朝食はどうでしょう。朝食は1日の活力のもとです。まだ眠っている脳にブドウ糖を送り込み、脳が全身に活動開始の指令を出すためのエネルギー供給源なのです。毎日きちんと食べていますか。

◇快便
きちんと食べた後は栄養がからだ中に行き渡り、いらぬもの（老廃物）がきちんとからだの外に出ていくことが大切です。腸が快調に動くためには毎日こまめにからだを動かし、腸を活発にすることが必要です。また、ストレスの影響を受けやすいので、上手に発散することが大切です。

私たちの健康は毎日の生活からつくられています。そのリズムが少し崩れると、体調を変化させてしまいます。まずはあなたの、そして家族の生活を、この機会に振り返ってみませんか。

問い合わせ 保健センター（☎991-1811/FAX995-1178）

小児科医療相談室 Q&A

教えて! **やまちゃん**

Q：8歳になる娘ですが、テレビを見ているときや夜寝るときに「指しゃぶり」をすることが未だに続いています。なぜ、指をしゃぶるのか、どうしたらしなくなるのか教えてください。

A：指しゃぶりは、癖の一つと考えられています。たいいていの子どもは新生児期に指をしゃぶっています。それから3か月間は自発的に指を口の方へ持っていきまじしゃぶりません。5か月ころになると何でも口に入れて探索するようになります（当然指も）。ピークは1歳半から2歳にかけてで、以後は寝入るときだけとか徐々に減っていきます。このころの指しゃぶりは、不安、退屈、眠気と関連しているようです。

指しゃぶりをすると何が悪いかというと、ばい菌が入って化のうする、歯並びが悪くなる、人格形成に影響を及ぼす等の意見がありますが、一致した見解はありません。4、5歳までにはなくなってゆく癖と思っで大目に見てあげましょう。

指しゃぶりを止めさせる方法として、ヨシダ歯科（登別市）のホームページに載っていた方法がユニークなので紹介します。

「〇〇ちゃん、いつまで指しゃぶってるの？だめでしょ！」と言うのは禁物。精神的ダメージを受けて、ま

すます止められなくなってしまいます。

例えば右手の親指をいつもしゃぶっている、まさる君がいたとします。まさる君には、指をしゃぶるまさる君が悪いのではなくて、まさる君のお口に勝手に入ってくる右手の親指が悪いのだと信じ込ませるのです。

「この指が悪いんだね～」（右手の親指を持ちながら）
「もうまさる君のお口に入ってきてはだめですよ」（右手の親指に話しかける）
「ほんとうに悪いおや指だね」（ここでピシャンと親指を軽くたたきます。そしてまさる君に同意を求めます）
「こんどからまさる君のお口に入ってくるのは止めてね」（少し大きな声で親指に話しかけます）
このとき重要なのはまさる君に同意を求める事です。

指しゃぶりは癖ですから、からかったり、脅したりしても逆効果になります。本人のプライドをたてて止められるようにしてください。また、不安、抑圧、嫉妬等が原因として考えられるなら、その元を治療するべきでしょう。

お子さんに関する相談にお答えします。相談は郵便や下記のアドレスで随時受け付けています。

あて先 〒359-0025・所沢市上安松1224-1
所沢市市民医療センター・小児科相談係
アドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp

マウスのつぶやき

▶青葉の美しい時期を迎えました。季節が変わるように広報も衣がえの時期を迎えます。新規連載に加え各コーナーのデザインも改訂。各ページの文字を少し大きくし、FAX番号も掲載しました。引き続きご愛読ください！

【新連載のお知らせ】
本号から新連載の「とこと町内会めぐり」。各町内会の行事や楽しい出来事などをご紹介します。同じく本号から連載を開始した「いきいき健康づくり」。皆さんの身近な健康をテーマに掲載していきます。各コーナーへのご質問や広報に対するご意見・ご要望をお待ちしています。