



予防接種を 済ませましょう

対象となる予防接種が済んでいない人は、医療機関で接種しましょう。

予診票は対象者に配布または郵送してあります。予診票がお手元にならない場合は、お問い合わせください。

◎麻しん風しん混合

対象 1期…1歳から2歳までの子、2期…小学校就学前の1年間にいる子（平成

問い合わせ先

●笠懸保健センター ☎(76)2510
●大間々保健センター ☎(72)2211
●東支所 ☎(76)0984

27年4月2日から平成28年4月1日までに生まれた子

◎二種混合

対象 11歳以上13歳未満の子
※標準的な接種期間は小学6年生

◎高齢者肺炎球菌

対象 令和4年3月末時点で65・70・75・80・85・90・95・100歳の人

※接種をしたことがある人は対象外

「ウォーキングマップ」 作成しました

元氣プロジェクト参加者のおすすめコースを参考に「みどり市元氣プロジェクトウォーキングマップ」を作成しました。歩数や歩行時間、消費カロリー目安のほか、駐車場やトイレの場所などを掲載しています。ぜひご活用ください。

ウォーキングマップは各保健センター、桐生大学グリーンアリーナ、多世代交流館にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。



子育てのヒント『ほめ上手になろう！』

「ほめる」とは、「それはいいことだよ」というポジティブサインです。子どもにとって「できてうれしい」ことを大好きな家族に「できたね」と認められることは、ポジティブな経験となり、次の行動への意欲につながります。

～ほめるテクニックでほめ上手～

★今できていることを見つけてほめる

ほめポイントはいつもしていること、当たり前でできていることにあります。

★いいな！と思ったその時にほめる

結果だけでなく、プロセスもほめます。頭をなでたり、抱きしめるのも効果的です。

★ほかの子と比べず、本人の過去からの成長をほめる

ほめたときにどんな言葉が喜ぶか、子どもの反応を見て工夫しましょう。

★ほめっぱなしにせず、次の行動を見届ける

子どもはきっと、「またほめられたい」と思っています。同じことでも繰り返しほめましょう。

ほめて育てることはとても大切なことですが、他人に迷惑をかけることや間違っことは、なぜ良くなかったのか、どうすれば良かったのかをしっかりと伝える必要があります。



～上手な叱り方～

★子どものした行動を叱る

人格を否定する言葉は使わず、間違っ行動を叱りましょう。

★その場で短い言葉で叱る

感情的になったり長い時間をかけたりせず、何が間違っていたのかを具体的に分かりやすく、短い言葉で伝えましょう。

★ほかの子と比べたり、前の事を言わない

間違っ行動をしたときの気持ちを受け入れ、保護者自身はどう思ったのかを伝えましょう。

★次はどうしてほしいかを伝え、改善を見届ける

叱ったことに対して、子どもの行動が少しでも変化していたら、必ずほめましょう。

※ほめ方や叱り方、子どもとの関わり方で心配なときは、保健センターにご相談ください。



(参考：視点を変えて ほめ上手でグングン子育て！ 社会保険出版社)

