

まちという名の家族



がんばりすぎない子育て

家事に育児にとにかく毎日忙しいママの生活。可愛いはずの我が子にイライラしたり、しんどい…と感じたりすることもあるはず。日々子育てに奮闘するママは、知らず知らずのうちに頑張りすぎてしまうものです。気持ちをリフレッシュする時間があるだけで、気持ちの切り替えができるまた頑張る力が湧いてくるのではないかでしょうか。

～子育て支援センター スキップに遊びに来たママに聞いてみました～ 育児イライラ解消法は？

子どもが昼寝、夜就寝後は家事をせず
編み物をしています。無心になれるし、
形に残るし、子どもが身に付けてくれる
ので、“一石三鳥”です！



かどわき 実樹さん・やまとくん（1歳1ヶ月）

たまにしかできないけれど、夫に育児
をお願いして、ゆっくり入浴、マッサー
ジに行く。そして子育て支援センターで
お話しするのもリフレッシュです。



いしかわ 宏美さん・心陽ちゃん（6ヶ月）



あなたは何個がチェックが つきますか？

- 自由な時間が欲しい
- 夫ももっと育児・家事をしてほしい
- 人に頼むのが苦手
- 外出するのがおっくうだ
- 完璧主義だ
- イライラしてつらい
- しっかり睡眠がとれていない
- 食欲がない

3つ以上チェックがついたら、
リフレッシュが必要かも？

• 3つの対処法 •

• 1人になれる時間をつくろう

子どもが小さいうちは、自分でも気がつかないうちに疲れが蓄積されてしまうこともあるので、頼れる人に頼って数時間でも1人になれる時間を作りましょう。こども園・保育園の一時預かりやファミリーサポートセンターはお子さんを安心して預けられますよ。

• 手抜きをしよう

育児は毎日想定外の連続。予定通りに行かないのは当たり前です。家事や育児を多少サボってもOK。無理に頑張るより、心に余裕を持つことの方が大切です。

• 人に話して楽になろう！

ひとりで悩んでいると頭の中でグルグルまわり、悩みが大きくなってしまうことも。家族・友人・子育て支援センターの先生・保健師などに話すことで楽になることもありますよ。

【問い合わせ】

子育て支援センター「スキップ」☎ 72-1280



保健のお知らせ 【問い合わせ】国保グループ ☎ 73-7508

セルフメディケーションはじめませんか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な不調は自分で手当すること」です。

日頃から健康を意識し、生活習慣の改善に取り組むなど、健康の維持や病気の予防・治療にあたり、軽度なケガや体調不良の際に市販薬（OTC医薬品※）などを活用することもセルフメディケーションにあたります。疑問や不安があれば薬局の薬剤師など専門家へ相談しましょう。

※OTC医薬品…薬局やドラッグストアで買うことができる要指導医薬品・一般用医薬品

セルフメディケーションの効果

- 1 毎日の健康管理の習慣が身につく
- 2 医療や薬の知識が身につく
- 3 医療機関受診の時間と手間を減らすことができる
- 4 通院回数が減り、医療費の増加を防ぐことができる
- 5 セルフメディケーション税制で所得控除が受けられる



《セルフメディケーション税制とは》

スイッチOTC医薬品（要指導医薬品及び一般医薬品のうち、医療用から転用された医薬品）を年間で12,000円以上購入した際に、超えた金額は確定申告により所得控除を受けられるしくみです。控除上限額は88,000円となります。（同一生計家族の分も含む）

※対象となる方は、所得税や住民税を納めていて、町の特定健診やがん検診、定期健診、予防接種など健康の維持増進及び疾病予防の取り組みをされている方です。

集団健診のお知らせ

日 程：1月17日(土) 7:30～

場 所：しゃるる

申込先：住民保健課 健康推進グループ ☎ 73-2256

※健診項目などの詳細は5月号折込「保健サービスガイド」をご覧ください。

インターネット
予約はこちら↓



今年度最後の集団健診ですので、ぜひ受診ください！



※くりポ対象事業です。