

子どものこころの健康を支えるために

健康づくり課母子保健担当 ☎ 594-5544

子どもの心身の成長において、こころの健康は非常に大きな要素を占めています。しかし、夏休み明けなど環境が変化する時期に、こころのバランスが崩れてしまうことがあります。子どものこころのSOSサインを見逃さないために必要な視点を紹介します。

こころのSOSサイン

- | | | |
|---|--|---|
| <p>1. 行動の変化
子どもの行動の急な変化はこころの問題を示しているかもしれません。
学業成績の急激な低下、孤立といった友人関係の変化、普段楽しんでいた活動に対する興味の喪失、過度な反抗や攻撃的な言動には注意しましょう。</p> | <p>2. 感情の変化
子どもは自分の感情を言葉で表現するのが難しいことがあります。
過度な不安や緊張、悲しみや絶望感、急な苛立ちや怒り、無気力や疲労感などの感情の変化を見逃さないようにしましょう。</p> | <p>3. 身体の変化
こころの問題は身体の症状として現れることがあります。
頻繁な頭痛や腹痛といった痛み、過食や拒食といった食欲の変化、体重の急激な変化、過眠や不眠など子どもの様子を観察しましょう。</p> |
|---|--|---|

これらのサインを感じ取ったら、すぐにその意味や理由を問うのではなく、立ち止まって考えてみましょう。
子どもは自分のことを直接言われたり、自分の言動や気持ちを決めつけられたりすると、大きく戸惑い、素直な気持ちや感情を示せなくなる傾向があります。
どのような言動であっても、批判や決めつけにならないよう「あなたのことを心配している」ということをそっと伝えてあげましょう。

詳細は埼玉県立精神医療センターホームページへ▶



こころの相談

こころの健康に不安がある人等の相談に応じます

- 時 9月11日(水) 15:00~16:30
場 市役所 相談員 精神科医
対 市内在住の本人またはその家族
(すでに精神科を受診したことがある人、今までにこころの相談を利用したことがある人、治療中の人はご遠慮ください)
定 3人 費 無料
申 9月4日(水)までに健康づくり課母子保健担当(☎594-5544)へ電話または直接。

暮らしとこころの総合相談会

- 多重債務・生活・失業・離婚・相続・贈与、こころの悩みを専門家に相談してみませんか？
時 9月18日(水) 14:00~17:00
場 市役所 費 無料
内 弁護士、司法書士、社会福祉士、精神保健福祉士、保健師による相談会
申 8月19日(月)から北本市暮らしとこころの総合相談会委託事務局(夜明けの会 ☎ 048-774-2862)へ電話。 ※平日 10:00~17:00

(広告)

そろばん あんざん

●大会・読上算・読上暗算・優勝者多数!!

(読上算の部)
優勝 武藤心優 小学2年(3年以下の部)
優勝 山口怜花 小学5年
優勝 山本大空 中学2年
(読上暗算の部)
優勝 武藤心優 小学2年(3年以下の部)
優勝 山本大空 中学2年
(日商珠算検定、暗算検定)

●上級合格者、段位取得者多数!!
無料体験受付中!!
※詳細は、お問い合わせ下さい。

日本商工会議所 指定教場
日本珠算連盟認定塾
中島珠算教場
☎ 048(593)5366 090(3544)2957
e-mail: 88.39nakashima@gmail.com
http://88soroban.jp/saitama/nakashima
(北本教室)
北本市朝日2-238
ワコーレ 管理棟集會室

きたもと掲示板

掲載内容の詳細は各お問合せ先へご確認ください

開催

菊づくり体験(福助・だるま)

- 時 ①8月19日(月) ②10月21日(月)
いずれも 10:00 から2時間程度、雨天中止
場 くら雲 ☎①支柱立て ②輪台付け 定各回5人(先着順、1回のみ参加可)
持 水筒、帽子、軍手 費 無料
問 くら雲(鹿谷 ☎ 580-6120)

建設埼玉北足立地区本部青年部 親子木工教室

- 時 8月23日(金) 受付 13:15
場 北部公民館 費 500円
問 建設埼玉北足立地区本部(大関 ☎ 542-2548)

舞台上演「椅子の见えないイス取りゲーム」

- 時 9月14日(土) 14:00開演、15日(日) 13:00開演
場 文化センター 費 前売 2,700円
内 チケットは劇団ホームページ(<http://www.seimeiza.net/>)から予約可、全席自由、車いす席あり、未就学児入場不可
問 劇団生命座(斉藤 ☎ 593-0204)

東中央通り「えんにち」

- 時 8月31日(土) 10:00~17:00
場 東中央商店街駐車場、商店街軒先
内 商店街「えんにち」およびスタンプラリー
問 東中央通り「えんにち」実行委員会(清水 ☎ 090-9837-3849)

北本オカリナアンサンブル「ゆめの小びん」コンサート2024

- 時 9月1日(日) 13:30開演
場 文化センター 費 無料
内 「地上の星」「歌劇カメルン」ほか、オカリナ奏者 山田恭弘さんのミニコンサートもあり
問 北本オカリナアンサンブル「ゆめの小びん」(竹井 ☎ 591-8161)

囲碁(親睦)大会

- 時 9月17日(火) 受付 9:00~、対局 9:30~16:00
場 健康増進センター
内 1ブロック6人の総当たり
費 1,500円(昼食、飲み物、入館料、表彰賞品代含む)
申 8月30日(金)までに北本健康囲碁クラブ(菊池 ☎ 080-5091-9825)へ。

学習会 平和な世界・日本をめざして

- 時 8月31日(土) 13:30~16:00
場 文化センター 費 無料
内 世界の現状、日本を戦争させない道は
問 埼玉平和委員会代表理事 二橋元長さん
問 新日本婦人の会北本支部(前田 ☎ 090-6157-7126)

学習会 北本で再び学校給食費完全無償化の実現を!

- 時 8月3日(土) 10:00~11:30
場 文化センター 費 200円(資料代)
問 埼玉自治体問題研究所事務局長 渡辺繁博さん
問 学校給食費完全無償化をめざす北本の会(若林 ☎ 543-1966)

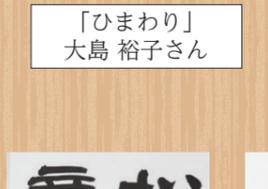
行政書士相続等無料相談会

- 時 8月17日(土) 13:00~16:00
場 文化センター 費 無料
内 相続・遺言・贈与、土地・建物、権利・義務、法人設立、外国人、各種許可申請
問 埼玉県行政書士会鴻巣支部(大竹 ☎ 090-9849-5844) ※密を避けるため要予約

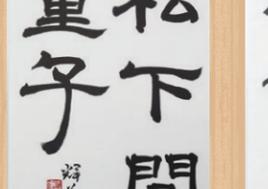
市民ギャラリー



「ひまわり」
大島 裕子さん



「春うらら」
三橋 幸子さん



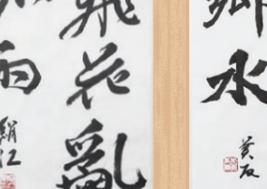
「月の名所 桂浜」
河野 緑さん



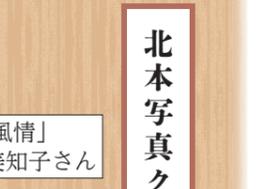
「風情」
長嶋 美知子さん



「童松子」
松下 問



「飛花乱」
飛花 乱



「郷水」
郷水



「仍憐故」
仍憐 故

北本写真クラブ

華清会