

予防接種	日程	対象者	場所・時間・持ち物
ポリオ	4 / 4 (金)	平成18年10月～ 平成19年2月生	保健センター 午後1時45分～2時30分 持ち物=母子健康手帳・予診票 予防接種専用☎992-3100

*乳幼児健診・健康(育児)相談は保健カレンダー(保存版)をご覧ください。

妊婦健康診査公費負担 制度の拡充について

平成20年度から、妊娠中の母体や胎児の健康を守るため、妊婦健康診査費用の公費負担回数が拡充されます。これに伴い、平成19年度に母子手帳の発行を受けた妊婦の方には、4月1日現在の妊娠週数をもとに追加の受診券を送付いたします。転入され、該当する受診券がない方は、保健センターまでご連絡ください。

食生活改善推進員コーナー

朝食はとても大切です！無理をしないで簡単なものから試してみましょう。

- ① 朝ごはん抜きはさげましょう
- ② なにか一つでも口に入れることから始めましょう
- ③ 朝、食欲のない方は、夕食の時間や量の工夫
- ④ ゆとりができれば、メニューの工夫でバランスのとれた食事に

<簡単朝ごはんレシピ>
～なっとう入りチャーハン～
① 冷蔵庫の中の残りや野菜なんでも利用可(キャベツ・玉ねぎ・レタス・ピーマン・にんじんなど)みじん切りにしてバター風味でいためておく。

- ② ごはんを油少々でいためてなっとうを入れ、かつおだしの素を少々入れる。
- ③ ②の中に①の野菜を入れしょう油を少々振りかける。ケチャップ味でもOK!

第1回 健康展を開催しました

2月24日に、約180人の来所で健康展が開催されました。『健康まつぶし21』に掲げた『栄養』『運動』『こころ』『歯』『たばこ』『アルコール』『からだの健康』をテーマに楽しい催しを展開しました。



町医師会の安藤清平先生による講演会



ヨチヨチハイハイ競走



運動体験コーナー

人権 それは 愛

問合せ／教育文化振興課☎991-1873・企画財政課☎991-1815

悲しい思い やさしい心

私は、幼稚園のころから、はだか黒いと言われてきました。幼稚園のころは、友達があまりなくて、悲しい思いをたくさんしました。でも、中には味方をしてくれる友達もいたので、私の気持ちは少し救われました。

小学校に入り、友達が増えてとてもうれしかったです。でも、はだの色のことを言われたらいやだな、と心配でした。私が心配した通り、時々、「○○って、何人なの。」と、友達に言われることがありました。その言葉を聞いて、とても辛く、悲しい気持ちになりました。そんなに私のはだは、みんなとくらべておかしいのかなと疑問に思いました。「クローンボ、外国人、こげパン、黒人。」など、様々な言われ方をされました。そのたびに、私の心はきずつきました。そして、はだの色のことを、以前より気にするようになりました。四年生の時、友達や家族や先生が、「気にすることないよ。」と、私をはげましてくれました。私の心は軽くなり、はだの色のことを気にするのを忘れてしまうようになりました。いろいろのはげまして、私は救われました。たった一言で立ち直ることができたので、言葉は、本当にすごい力を持っているのだなと思いました。自分に味方がいることは幸せなことだなと思いました。友達や先生、そして家族に

今月は「松伏町小・中学校人権作文集—第12集—」の作品の中から、小学校5年生の作品を紹介します。

心から感謝しています。考え方が少しずつ変わっていき、私は、「だれだって、人間であることには変わらないのだから、はだか黒くても白くてもみんな一緒なんだ。」と思うようになりました。

私は、自分がきずついてきた分、人をきずつけることは絶対にしないようにしてきました。自分のことだけを考えて、人のことは考えないのは自分勝手なんだと思います。自分が平気だと思うことでも、相手はきずつくことがあるのです。私は、人がいやがること、きずつくこと、悲しむことを平気で言うような人間にはなりたくありません。自分さえよければいい、という考えはいけません。だから、差別やいじめなどで悩んでいる人を一人でもなくしたいと思います。人間は心と心でつながっています。心がきれいならば、はだの色なんて関係ないと思います。私は、今まで以上に強い心を持ち、明るく生活していこうと思います。そして、相手を思いやれる、やさしい心を持ち続けたいと思います。

この人権作文は、児童・生徒のみなさんに、人権や差別について考えていただき、他人の心の痛みがわかる、差別のない・許さない・見のがさない人になってほしいと願って作成されています。