

# 健



# メモ 康

## 母乳育児

赤ちゃんを母乳で育てることは、人工乳を使うことに比べ、栄養学的、免疫学的に優れています。母と子のスキンシップも保たれる「母乳育児」を心掛けましょう。

### 母乳育児のコツ

- 吸わせることが一番の刺激。1日10回は吸わせましょう。
- 母と子のおへそが向き合うように抱きましょう。
- 抱くときは、子の体がねじれないように。
- 乳頭、乳輪を深くくわえさせましょう。
- 不規則でも強く泣くたびに与えましょう。
- 母の食事は、和食中心でバランス良く温かいものを。
- イライラや心配ごとをためないように。

母乳の分泌には母体の栄養・健康状態が影響します。母親がリラックスできるような、家族もサポートしましょう。

また、保健センターでは、保健婦や助産婦が自宅に伺い、赤ちゃんの体重測定や育児相談を行っています。母子健康手帳に付いている出産報告のはがきを郵送してください。

ホームページ「ぎよたFan倶楽部」の「健康ドバロ」にも関連情報掲載中。(http://www.city.sapporo.jp/kiyota)

上で、自分ほどのくらい行動

この行動計画を実践していく

「ローカルアジェンダ21さつ

ぼろ」としてまとめました。

環境家計簿札幌市民版は、

まなければならぬ環境保全

のための具体的な行動計画を、

協力して、それぞれが取り組

成九年に市民や事業者などと

題です。そこで本市では、平

これはもう先送りできない課

地球環境の保全。

環境家計簿って？

概要をご紹介します。

家計簿札幌市民版の

今月は、この環境

います。

「環境家計簿札幌

市民版」を配布して

成度をチェックでき

目標を定め、その達

しい暮らしをするための行動

までの各月ごとに、環境に優

か。

本市では、一月から十二月

年一年の目標として「環境に

優しい生活」を試してみませ

か。

新しい年を迎え、今年は何

かにチャレンジしたい、そう

思っている方もいるのではな

いでしようか。そこで、普段

の行動をちよつと見直し、今

年一年の目標として「環境に

優しい生活」を試してみませ

か。



### 第9回

### 環境家計簿入門

したか、どのくらい節約した

かをチェックできるように、

国が作成した環境家計簿を参

考に作られています。

毎月のテーマと行動目標

この環境家計簿札幌市民版

では、ローカルアジェンダ21

さつぼろで示した行動計画を

十二月月に分類し、それぞれ

の月に合った二つの行動計画

をその月のテーマとしていま

す。

また、そのテーマに沿って

わたしたちがどう行動すべき

かを、具体的な行動目標とし

て設定し、達成度を週ごとに

点数で評価できるようにになっ

ています。

例えば、寒さが厳しくなる

一月は、次のように、北海道

の冬ならではのテーマと行動

目標が設定されています。

▼「一年の計は元旦にあり」。早速チャレンジしてはいかがでしょう。



区役所の広聴係で無料配布中

です。皆さんも生活の一部に

取り入れてみませんか。

家計簿札幌市民版。

生活ができる、環境

に優しい

行動目標を實踐するこ

とで、環境に優

配布は区役所で

このように、それ

ぞれの月に合った行

動目標を實踐するこ

とで、環境に優

生活ができる、環境

に優しい

行動目標を實踐するこ

とで、環境に優

配布は区役所で

このように、それ

ぞれの月に合った行

動目標を實踐するこ

とで、環境に優

生活ができる、環境

に優しい

行動目標を實踐するこ

とで、環境に優

## 広告欄