

## ～命を守るためにできること～

日本の自殺者数は、病気を除いた死因で1位となっています。驚くことに交通事故で亡くなった数の4倍に上り、大きな社会問題となっています。9月10日から16日までは自殺予防週間です。自殺を身近な問題として考えてみることで、自殺を防ぎ、命を守る第一歩です。

### 自殺に至るまで

自殺の実態は、「追い込まれた末の死」と考えられています。



### 私たちにできること

#### ①気づいたら早めに声をかける。

身近な人の異変に気づいたら、「大丈夫?」「どうしたの?」と声をかけてください。

#### ②本人の訴えと気持ちに耳を傾ける。

話を聞いてもらうだけで、気持ちが楽になることがあります。相手の言葉や気持ちを否定せずに、共感すること、「あなたは、決してひとりじゃない」と伝えることが何よりも大切です。

#### ③医療機関や相談機関につなげる。

家族・周りのサポートだけではなく、最後は専門家による適切な支援・アドバイスを受けることで、具体的な解決につながることがあります。やまびこ保健センター（☎ 83-2408）や室蘭保健所（☎ 0143-24-9846）では相談を行っています。ぜひご利用ください。

## 「大切にしたい子どもの食事と健康」

子どもが心身ともに健康に成長する上で大切なのが、食事です。豊浦町は30～40代の子育て世代の男性に肥満体型が多いです。幼少期の食事の乱れが大人になり生活習慣病につながる可能性があります。今回は家庭で心がけてほしい食習慣と環境についてお伝えいたします。

一つ目は、朝ごはんを食べることです。朝ごはんは一日の力の源となります。朝ごはんをとらない場合、頭がぼーっとし、午前中の集中力が欠けてしまいやすくなります。

二つ目は、なるべく家族全員でそろって食事を囲むことです。食事は単に栄養を摂ることだけではなく、家族の大切なコミュニケーションの場です。食事の時間が楽しいと自然と子ども

は食べるのが好きになっていきます。また、子どもにとっては食文化や作法を学ぶことのできる場でもあります。

三つ目は、食卓周りの環境についてです。一回の食事につき、約20～30分しか子どもは座ってられないので、食事に集中するために環境を整えることが大切です。食事中はテレビを消す、おもちゃやゲームは近くに置かない、食事の時間をなるべく決まった時間帯にするなど工夫をしましょう。他にも親子で食べ物の話をする事で子どもの食べ物への興味・関心を高めることができます。ぜひ食事についてあらためて考え、お子様の健やかな成長につながることを願っています。（保健師 倉知 悠花）