

たばこの有害性

たばこの有害物質として、ニコチン、タール、一酸化炭素が有名です。「ニコチンを求めてたばこを吸い、タールによって死亡する」と説いた医師もいるように、ニコチンには依存性があり、タールには発がん性があります。

加熱式たばこ

最近、愛煙家の間で加熱式たばこが流行っているようです。「加熱式たばこは、葉っぱを燃やさないためタールが発生しない。だから、普通のたばこより健康的であり、受動喫煙の心配もない」と主張する人もいます。

果たしてこれは本当のことでしょうか。発がん性

加熱式たばこの利用法

物質はタールではありません。煙の代わりに出る水蒸気にはたくさんの発がん性物質が含まれているという話もあります。



禁煙のために

私は医師の立場として、加熱式たばこを常用するのではなく、ニコチンガムやパッチのように、禁煙補助剤として一時的に使用するのが良いのではないかと考えています。

尾崎国民健康保険診療所
鈴木義章

KOGA IDOL

今月の古河っ子



宇都木理玖 くん(8カ月・女沼)

家族からのメッセージ

お座りやハイハイが上手になった理玖。一つ一つできることが増えていく姿に、感動や笑顔をたくさんもらっているよ！ありがとう♥
これからも家族みんなで理玖の成長を楽しみにしているよ♪
(父：啓介、母：紋子)



お子さんの写真を募集中！＜対象＞0～3歳の市内在住のお子さん ＜応募方法＞メール・電話で受付中。メールのタイトルを「今月の古河っ子応募」とし、本文に「お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・父母の氏名・住所・電話番号」を明記し、hisho.kouhou@city.ibaraki-koga.lg.jp(☎秘書広報課)へ申し込みください♪



公園日和

昨年の12月上旬、ポニー牧場に金色のたてがみのポニーが仲間入りしました。名前は「チンツケ」君。



ニューフェイスがポニー牧場に登場

名前の由来はアイヌ語で「5」という意味で、北海道の牧場で過ごしていたときに付けられた名前だそうです。

以前は栃木県の乗馬施設にいたチンツケ君は、物おじしない経験豊富な大ベテラン。顔と耳が大きく、とてもおとなしくて愛嬌たっぷりです。これまでの経験をポニー牧場でも十分に発揮して、たくさんのお子様たちを乗せてあげてくださいね。

ちなみにチンツケ君はポニーの中でも大型のため、大人も引き馬などで触れ合うことができます。

まだまだ寒さが続きますが、チンツケ君に会いに来てみませんか。皆さんの来場をお待ちしています。

【問】ネーブルパーク「ポニー牧場」TEL91-1351

子育てアドバイス

読み聞かせの大切さ

ひかり幼稚園より

多様化している現代社会において、子育ての相手が携帯ゲーム・動画というご家庭はありませんか？

乳幼児期の読み聞かせについて、その具体的な効果をお伝えしたいと思います。

絵本との関わり

親の声は子どもの精神状態を落ち着かせる最も強力な道具です。読み聞かせは親子の親密な人間関係を基盤としており、同じ喜びを分かち合い共感することで安心感が生まれ、自分のために読んでくれているという喜びが幸福感を与えます。そして、友達との関わり方・やさしさ・悲しさ・世界の美しさ、絵本は実にたくさんのお話を教えてくれます。

読み聞かせの効果

「クシュラの奇跡」をご存じですか。複雑で重い障がいを持って生まれ、精神的・身体的に遅れがあると診断されたクシュラ。生後4カ月から読み聞かせを始めたところ、3歳の頃には健常児をはるかに凌ぐ得意分野を持つに至り、5歳の頃には平均より高い知性を身に付け、本が読めるようになったという奇跡の実話です。

読み聞かせの効果はこれらに限りませんが、とても大きいということはお伝えできたでしょうか。ひとときの親子の時間にぜひ、読み聞かせを取り入れてみてください。

