

胸やけ

飲んだり食べたりを控え目に

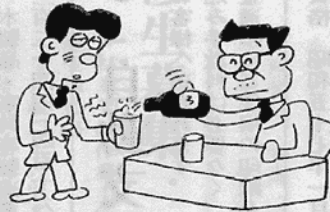
暮れから正月にかけての年末年始は、とむす

ると食べすぎや飲みすぎから、胃はオーバー・ワークを強いられ、働き疲れから胸やけを起こしがちです。



みぞおちあたりに、胃から突き上げてくる焼けるような鈍い痛み——これが、胸やけの一般的な症状です。胸やけは、ふつう胃の中の酸つまり胃酸が増え、食道を逆流する

ために起こる場合もあります。いずれにしても、胸やけで苦しいときには、しばらく飲んだり食べたりするのを控えて、胃に負担を



かけないようにすることが大切です。ですから、食事はなるべく消化のよいものを少量とるか、一回抜くのも胸やけには良い「治療法」です。

胃カイヨウや十二指腸カイヨウにかかっているときも、胸やけが起きます。たびたび胸やけの症状があるようでしたら、病気に對する「警戒信号」として、医師の診断を受けましょう。

ふだんの生活では、胃が疲れたなど感じたなら、食事を控え目にするとともに、規則正しい生活を心がけることが大事です。また、コーヒ、たばこ、アルコール類も胃酸の分泌を促す作用がありますので、控えるようにしましょう。

年賀はがきで アドレス・カードを作ろう

ふだん思いながら、なかなかできないのが住所録やアドレス・カードの整理。正月は、受け取った年賀状をもとに、住所や電話番号の変更を整理するよい機会です。

住所録やアドレス・カードに記入する場合は、郵便番号や住所、アパート名などはもちろんですが、子供さんの名前・年齢なども書き込んでおくと、なにかと便利です。また、住所録に写すのが面倒だという方は、年賀状そのものをアドレス・カードにして整理する方法もあります。まず、差出人の氏名をアイウエオ順やアルファベット順にまとめます。次に、はがきの「肩」に氏名の頭文字などを書いたインデックスを張ります。伊藤さんなら「イ」、高橋さんなら「タ」というように、電話帳と同じ要領です。また「ア行」「カ行」などと大きく分類するのも一つの方法です。このように整理しておくと、年賀状がそのままアドレス・カードに生まれ変わるわけですから、住所録に写す手間も省け、便利です。あなたも試してみませんか。

「よその子を叱った私」 体験記の掲載にあたって

日光市青少年問題協議会は、本年度の重点施策として、望ましい社会環境の醸成をとりあげ、ひと声運動を推進してまいりました。

「うちの子にも、よその子にも、同じ愛と厳しさ」をもっていただきたいと願うてのことなのですが、よその子を叱るのは、かなり勇気のいることです。それでも、よその子だからと言って、危険なこと、正しくないことを見過しては、子供たちはまっすぐに育ってくれません。愛情をもって、よその子を叱ってくださったお母さんの体験を、六回にわたり連載します。ご参考になってくださるようお願いいたします。

子供を叱るとき、自分の子であると感情的になつてしまい、なかなかその判断はむづかしいが、よその子の場合、一瞬間「をおけるというか、理性が先んじてか正しく叱れるように思えます。

私は八歳と五歳の子供がいますが、先日、親戚の家へ行つたときのことでした。やはり同じくらいの子供達がいて、ときどき連れて行き

「よその子を叱ったこと・ほめたこと」

小来川小学校PTA 矢野 美枝子

ますが、お土産にもつていったお菓子を子供達で開けていたときのことでした。中からしけ止め用の薬を取り出していたので、あわてた私は、普通なら「いけませんと」と言つてとりあげてしまったことでした。

雨時に入ったころでした。子供がなかなか

嬉しくなったものです。

ようが、口よりも先に動いたのは足の方でした。近寄って行って「あぶないものだからね。目に入って見えなくなった子がいるそうよ」と大きな声を出さずに説明ができました。そのせいか、子供達も素直に聞いてくれ、それからというもの、五歳の子

「うんち」を教えなく、四歳になったわりには他のことは話もわかり、あまり手のかけない子らしいが、こればかりはどうやってもうまくいかず、子供好きの妹もさすがにまいつていました。そんな日、我が家に遊びに来、前からその話を聞いていた私は、思いきりほめてあげました。ちようど、ほしがっていたピンクのサンダルをあげた後でもあつてか、とっても嬉しそうに私を見ました。

それからというもの全くうそのようにその失敗をせず、感謝されたものです。他の人にほめられることが、こんなにも子供にとつて嬉しいものなのかと私の方が