

乳幼児相談 ※料金は無料です



1歳未満のお子さんについては身体計測を行います。また、乳児から就学前のお子さんの育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

日程	場所	受付時間
8月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 ※離乳食講習会(7～18か月児)を同時に行います。
8月21日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時 ※生活リズムのお話をします。
8月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
9月4日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

子育てポンポコクラブ ※料金は無料です

1歳から就学前のお子さんとその保護者(小松島市に住民票のある幼児)の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日程	内容	受付時間
8月7日(火)	小麦粉粘土遊び	午後1時30分～2時
8月15日(水)	親子で絵本を楽しもう	午前9時30分～10時
9月4日(火)	シャボン玉遊び	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

乳幼児健診 ※料金は無料です

健診の種類	該当児	日程	受付時間
1歳6か月児健診	平成29年2月生	8月28日(火)	各健診共通 午後1時20分～1時40分 ※該当されるお子様には個人通知をします。
3歳5か月児健診	平成27年3月生	8月29日(水)	

【場所】市保健センター

※母子健康手帳をご持参ください。

健康相談 小松島市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます!

食事や運動について知りたい方、育児に関する相談のある方におすすめです。



【内容】血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談

日程	場所	時間
8月6日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時
8月7日(火)	櫛淵公民館	午前10時30分～11時30分
8月10日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
8月17日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
8月20日(月)	コミュニティセンター新鶴会館	午後1時30分～3時
8月27日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※健康手帳や母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

健康講座 ※小松島市民対象で受講料無料、申込不要です

●内臓脂肪撃退運動教室

ポッコリお腹をひきしめたい方、運動不足を感じている方、ぜひご参加ください。



【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操等

【講師】フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生

日程	受付時間	終了時間
8月17日(金)	午前9時45分～10時15分	午前11時30分

【場所】市保健センター

※当日の体調により運動をお断りすることがあります。

※水分補給できる飲み物を持参し、運動できる服装・靴でご参加ください。

保健師一口メッセージ

乳幼児の熱中症対策について

乳幼児は、体温調節機能が十分に発達しておらず、大人よりも熱中症にかかりやすいと言われています。とくに、乳児は症状を言葉で訴えることができないため、初期対応が遅れることがあります。そのため、より一層の熱中症予防対策を行う必要があります。

【熱中症予防のポイント】

- ① 子どもの異変に敏感になる。顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は涼しい場所で十分に休息を取らせましょう。
- ② 外出時は照り返しに注意。ベビーカーは地面から低い位置にあるため注意しましょう。
- ③ 服装を選ぶ。暑さに応じて脱ぎ着するなどして工夫しましょう。
- ④ 水分をこまめに飲ませる。
- ⑤ 日頃から適度に運動し、暑さに備えた体づくりをする。
- ⑥ 絶対に、車内に子どもを置き去りにしない。

乳幼児に元気がなく、熱中症を疑い経口補水液等を与えても症状の改善が見られない場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

市保健師 阿川 里紗