

保健だより

お問い合わせ 市健康増進課保健係 ☎ 32・3551

◆乳児相談◆

日 程	場 所	受 付 時 間
12月9日(水)	和田島会館	午後1時30分～2時
12月15日(火)	坂野公民館	午前9時30分～10時
12月25日(金)	市保健センター	午後1時30分～2時
平成22年1月5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
1月8日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時

※料金 無料
※身体測定、育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

◆子育てポンポくらぶ◆

日 程	場 所	内 容	受 付 時 間
12月15日(火)	坂野公民館	クリスマス会	午後1時30分～2時
12月16日(水)	市保健センター	クリスマスツリー 作りつけ	午前9時30分～10時
平成22年1月5日(火)	市保健センター	ペットボトルで マラカスづくり	午後1時30分～2時
1月8日(金)	立江公民館	風船あそび	午後1時30分～2時

【料金】無料
【対象】1歳～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児童）の自由遊びとお友達づくりを行います。
【終了時間】受付時間終了から45分程度で終了します。

◆乳幼児健診◆

健診の種類	該当児	日 程
3ヶ月児健診		平成21年8月19日～9月16日生
9ヶ月児健診		平成21年2月11日～3月10日生
1歳6ヶ月児健診		平成20年6月生
3歳5ヶ月児健診		平成18年7月生
【場所】市保健センター	12月22日(火)	12月21日(月)
【受付時間】午後1時30分～2時		
【料金】無料	※母子健康手帳をご持参ください。	

保健事業に参加する方へ

新型インフルエンザが流行っています。お子様、保護者とともにかぜ症状や体調の悪い場合には熱を測り、発熱がないことを確認してからお越しください。発熱がある場合には、かかりつけ医に電話で受診方法を確認後受診してください。来所時に感染が疑われる場合にはお帰りいただき、あります。次回の開催日にお越しください。また、状況により事業を延期、または中止することがありますのでご了承ください。

日 程	場 所	受 付 時 間
12月25日(金)	市保健センター	午後1時～1時30分

【受講料】無料
※申し込みは不要です。
※健診結果を必ずご持参ください。

◆健康講座◆ 健診結果説明会

「自分の健診結果を理解できていますか？」

「もつと知りたい健診結果 血糖値が高めと言われたら？」

【講師】市保健センター 保健師・管理栄養士
【内容】①健診結果を見て、体の状態をチェックしよう
②食生活を振り返ってみよう（1日の食事量について）
③自分のごはんの適正量を知ろう（実際にご飯量を量つてみましょう）

日 程	場 所	受 付 時 間
12月28日(月)	市保健センター	午前10時～11時30分

【内容】血圧測定・尿検査・保健師・管理栄養士による個別相談
※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。

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。

◆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！

インフルエンザに備えるために

保健師 一口メッセージ

インフルエンザに感染しないためにできることとして、外出する際には、必ずマスクをつけましょう。マスクは、鼻と口をふさぎ、なるべく顔に密着するようにつけることがポイントです。また、多くの人が集まる機会は可能な限り避けるようにすることも大切になってしまいます。外出から帰った際には、石けんを使つて15秒以上手洗いをし、うがいをしましょう。もしも、自分やご家族がインフルエンザにかかった場合は、自宅療養のポインツとして、①水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。②処方されたお薬は指示通り最後まで飲みましょう。③できるだけ個室で安静に過ごしましょう。④適度な湿度（50～60%）を保ち、時々部屋の空気を入れ換えましょう。⑤家族がいる部屋へ行くときはマスクをつけましょう。

ほかの人にもうつさないためには、ご自身の努力や周りの方への配慮が大切になります。今後も感染症の予防に努めてください。

【母子健康手帳の交付は、市保健センターで行っています】
小松島町新港9-10 (☎ 32・3551) まで。

【休日、夜間の当番医のお問い合わせは】
専用電話 (☎ 33・2581) まで。