

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
2月10日(水)	和田島会館	午後1時30分～2時
2月16日(火)	坂野公民館	
2月26日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
3月2日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 <small>※離乳食講習会(7～9か月児を同時に)を行います。</small>

【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。

◆ 子育てポンプ「くらぶ」 ◆

日 程	場 所	内 容	受付時間
2月16日(火)	坂野公民館	豆まきあそび	午後1時30分～2時
2月17日(水)	市保健センター	生活習慣の話	午前9時30分～10時
3月2日(火)	市保健センター	ひなまつり	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幼児)の自由遊びとお友達づくりを行います。

◆ 乳幼児健診 ◆

健診の種類	該当児	日 程
3～4か月児健診	平成21年9月17日～10月23日生	2月18日(木)
1歳6か月児健診	平成20年8月生	2月23日(火)
3歳5か月児健診	平成18年9月生	2月24日(水)

【場所】 市保健センター

【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。

◆ 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 ※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。

日 程	場 所	受付時間
2月8日(月)	柳 渕 公 民 館	午後1時30分～3時
2月12日(金)	建 島 公 民 館	
2月15日(月)	坂 野 公 民 館	午前10時～11時30分
2月22日(月)	市 保 健 セ ン タ ー	

◆ 健康講座 ◆



逆流性食道炎

“のど、食道、胃?どじが悪いの”

【講 師】 徳島赤十字病院副院長 長田淳一 先生

日 程	場 所	受付時間	終了時間
2月10日(水)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後3時

【受講料】 無料

保健事業に参加する方へ

お子様、保護者ともに風邪・発熱など体調の悪い時、くしゃみ・せき・下痢などが続いたり、激しい時、感染症にかかっているときは次回の開催日にお越しください。

【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。

保健師 一口メッセージ

冬の冷え対策

寒い冬、冷え性の人には辛い季節です。

私達の体は、気温が高くても低くても一定の体温を維持するようにできています。これを調節しているのが自律神経です。

体が冷えを感じると、反射的に自律神経が働き、血管を収縮させて熱を逃がさないようにします。

ストレスや体を冷やす生活習慣などから自律神経が乱れ、この体温調節がうまくいけなくなった状態が冷え性です。冷えは、万病の元。放置すると、十分な睡眠がとれない、頭痛、肩こり、免疫力の低下、食欲不振など体の不調が続きます。

冷えを予防し、ポカポカの体でこの冬をのりきりしましょう。

冷え対策をいくつか紹介します。

● **食事(体を温める食材)** ショウガ、ニンニク等の香味野菜、土の中で育つ根菜類、肉では鳥肉や羊肉、魚ではイワシやサンマ、冬が旬の食材など。

● **運動(足指体操)** 足指をパツと開いたり、ギョツと閉じたり、ぐるぐるまわすエクササイズ。靴を脱いで外出先でもできます。

● **入浴(半身浴)** 38℃くらいのぬるめのお湯に20～30分ゆつくりと入ります。お気に入りの入浴剤でリラックスマするのお勧めです。

市保健師 渡邊 静香