

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
8月17日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
8月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10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。

◆子育てポンプくへいぶ◆

日程	場所	内容	受付時間
8月17日(火)	坂野公民館	魚つりあそび	午後1時30分～2時
8月18日(水)	市保健センター	感触あそび <small>汚れるかもしれないので着替えを準備してください。</small>	午前9時30分～10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◆

3～4か月児健診・9～10か月児健診
1歳6か月児健診・3歳5か月児健診

健診の種類	該当児	日程	受付時間
3～4か月児健診	平成22年4月23日生～5月26日生	8月26日(木)	午後1時20分～1時50分
9～10か月児健診	平成21年10月11日生～11月18日生	8月18日(水)	午後1時30分～2時
1歳6か月児健診	平成21年2月生	8月24日(火)	午後1時20分～1時50分
3歳5か月児健診	平成19年3月生	8月25日(水)	午後1時10分～1時40分

【場所】市保健センター
【料金】無料 ※母子健康手帳をご持参ください。

◆先天性股関節脱臼検診◆

日程	場所	受付時間
8月11日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまでに先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児
【持参物】母子健康手帳

◆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てです。

【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
8月10日(火)	櫛淵公民館	午前10時30分～11時30分
8月13日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
8月16日(月)	坂野公民館	午後1時30分～3時
8月23日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※コミュニティセンター新開会館では、ボランティアによる『阿波踊り体操』を行います。動きやすい服装でお越しください。

小松島市国民健康保険加入者の皆さんへ 特定健診を受けましょう!!

特定健康診査受診券の有効期限は、10月末日となっております。
ただし、昭和10年10月1日から昭和11年3月31日生まれの方は、9月末日となっております。
受診券が届いた方は有効期限をご確認のうえ、必ず受診しましょう。



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とき、くしゃみ・せき・下痢などが続いたり、激しいとき、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

睡眠は心と体の活動源!

「なかなか寝つけない」「熟睡感がない」「十分眠っても日中の眠気が強い」といったことはありませんか。

睡眠には、脳と体を休養させ、疲労を回復させる役割があります。通常、私たちは昼に活動して、夜眠ります。これは、体の中にも本備わっている体内リズムによるものです。この体内リズムを不規則な生活などで妨げないようにすることが、睡眠の質を高めることにつながります。

そこで、快適な睡眠を得る生活習慣のポイントを紹介します。

- ・毎朝、太陽の光を浴びるようにする
 - ・軽い運動を習慣的に続ける
 - ・昼寝は短く(20分以内)
 - ・寝る直前の食事を控える(夕食は控えるに)
 - ・夕食後のコーヒーや寝酒を控える
 - ・寝る前に、ぬるめのお風呂に入るなど、リラクゼーションできる時間をつくる
 - ・規則正しい生活習慣を身につけることは快適な睡眠を得るために大切なことです。また、適切な睡眠時間は人それぞれ、大切なのは「たくさん眠る」のではなく「ぐっすり眠る」ことです。
- 疲れているのに眠れない日が2週間以上続く場合は、心の不調のサインかもしれません。早めに専門医に相談しましょう。

市保健師 坂尾 朱美