

保健だより

TEL32・3551
FAX32・4145

◆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
9月13日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
9月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
10月1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か月児を同時に行います。)</small>

◆子育てポンプンくらぶ◆

※料金は無料です

1歳から就学前のお子さん(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
9月18日(水)	自由遊び・紙遊び	午前9時30分～10時
10月1日(火)	ミニ運動会	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
9～10か月児健診	平成24年11月21日～ 12月19日生	9月19日(木)	各健診共通 午後1時20分～
1歳6か月児健診	平成24年3月生	9月24日(火)	1時40分
3歳5か月児健診	平成22年4月生	9月25日(水)	※該当されるお子様には個人通知をします。

【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◆

※料金は無料です

【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
9月9日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
9月17日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
9月20日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
10月7日(月)	和田島会館	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。

◆マタニティくらぶ◆

※料金は無料です

参加ご希望の方は、9月17日(火)までに市保健センター(☎32・3551)へお申し込みください。パパの参加もお待ちしております。

日程	場所	受付時間
9月20日(金)	市保健センター	午後1時30分～3時

【内容】安産に向けての体づくり(妊婦体操など)

【講師】あゆみマタニティルーム 助産師 永井人美先生

※母子健康手帳をご持参のうえ、体操のできる服装でお越しください。

◆先天性股関節脱臼検診◆

※料金は無料です

日程	場所	受付時間
9月11日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまで先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児 ※母子健康手帳をご持参ください。

◆健康講座「ダイエット教室」◆

受講料無料、申込不要。水分補給用の飲料水をご持参のうえ、運動できる服装・靴でお越しください。

【講師】徳島赤十字病院リハビリテーション課 東根孝次先生

日程	場所	受付時間	終了
9月17日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時	午後3時30分

【共催】徳島赤十字病院

【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

低体温、今からはじめる改善法

健康体を維持する体温は36.5℃以上です。35℃台になると、免疫力が低下し感染症にかかりやすくなるほか、不妊や婦人科疾患、花粉症などのアレルギー、肩こり、頭痛、腰痛、気分が落ち込む、集中力の低下など様々な症状が出やすくなります。また、がん細胞が最も増殖する温度は、35℃台と言われています。そこで今回は、低体温の改善方法を紹介します。

- ・冷たい物や甘い物は体を冷やすので控える。飲み物は温かい物に。
- ・旬の野菜や果物を摂取。ただし、夏の野菜や果物、南国の果物は体を冷やすので食べすぎに注意する。
- ・食べないダイエットは避ける。
- ・朝食は必ず食べる。
- ・バランスのとれた食事を心がける。
- ・冷暖房の使いすぎは、体温調節機能が低下するため、長時間の使用や設定温度に注意する。
- ・筋力低下は体温低下の原因。歩行運動やスクワットで筋力アップ。
- ・お風呂にゆっくりつかる。

保健師 幸田 礼子