

## 乳幼児相談 ※料金は無料です

1歳未満のお子さんの身体計測、育児相談を行います。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
3月8日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
3月22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
4月2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。

## 子育てポンポコくらぶ ※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
3月20日(水)	親子で絵本を楽しもう	午前9時30分～10時
4月2日(火)	絵本読み聞かせ	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9月生	3月26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。 ※母子健康手帳をご持参ください。
3歳5か月児健診	平成27年10月生	3月27日(水)	

【場所】市保健センター

## 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
3月11日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
3月15日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
3月18日(月)	コミュニティセンター新開会館	午後1時30分～3時
3月19日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
3月25日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
	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。

市保健師 井上 有紀子

虫除け剤を使用することも補助的な効果があると言われております。また、屋外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認してみましよう。吸血中のマダニに気がついたら、無理に引き抜こうとするとマダニの一部が皮膚に残って化膿するおそれがあるため医療機関へ受診してください。マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱などの症状が認められた場合は医療機関で受診しましょう。

# 保健だより

## 【お問い合わせ先】

市保健センター(ミリカホール内)

☎32・3551 / FAX 32・4145

Mail: hokencenter@city.komatsushima.

i-tokushima.jp

母子健康手帳は、市保健センターで交付しています。

休日、夜間の当番医のお問い合わせは

専用電話(☎33・2581)まで。

## 先天性股関節脱臼検診 ※料金は無料です

日程	受付時間
3月6日(水)	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

【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

※母子健康手帳、子どもはぐくみ医療受給者証、健康保険証、フェイスタオルをご持参ください。

## 健康講座 ※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、ストレッチ体操など

【講師】ボディクリエイター 黒川 由紀 先生

日程	受付時間	終了時間
3月14日(木)	午後1時15分～1時45分	午後3時

【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。

※水分補給用の飲み物を持参し、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

マダニに注意  
しましよー!

マダニの活動が盛んな春から秋にかけては、マダニに咬まれる危険性が高まりますので注意しましょう。

草むら、畑などマダニが多く生息する場所に入る場合は、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴、帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻くなど肌の露出を少なくすることが大切です。また、服は明るい色のもの(マダニを目視で確認しやすい)がおすすめです。