

## 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
4月16日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
4月26日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
5月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

## 子育てポンポくらぶ ※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
4月17日(水)	あいさつごっこ 絵本の読み聞かせ	午前9時30分～10時
5月7日(火)	こいのぼり作り	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
3～4か月児健診	平成30年11月22日～平成31年1月10日生	4月10日(水)	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。
9～10か月児健診	平成30年5月29日～平成30年7月18日生	4月18日(木)	
1歳6か月児健診	平成29年10月生	4月23日(火)	
3歳5か月児健診	平成27年11月生	4月24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
4月11日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
4月12日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
4月19日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
4月22日(月)	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。

# 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。

## 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】フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生

日程	受付時間	終了時間
4月8日(月)	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

### 花粉症について

4月になり、外出する機会も増えてきたのではないだろうか。厚生労働省の全国調査によると、国民のおよそ25%が花粉症であると考えられています。花粉症は、花粉が体に入ることによって「異物」という情報が細胞へ送られ、その花粉だけに反応する抗体が症状を引き起こします。目に花粉が入ると、まず目のかゆみを発症し、涙が流れ、目が充血してきます。花粉の飛散が多い時や症状が強くなる時には、鼻で吸収されなかった花粉の成分が鼻から喉へ流れ、喉のかゆみや咳などを生じさせます。花粉症の症状が長く続くと、鼻づまりによる頭痛、鼻や喉の炎症反応による微熱、だるさなどの症状に悩まされます。原因の花粉を完全に避けることや除去することは不可能ですが、少しでも体に花粉が入らないようにする工夫が大切です。

花粉情報に注意し、飛散の多いときは、  
①不要な外出をしない  
②窓や扉を閉め花粉を室内に持ち込まない  
③マスクや眼鏡を着用する  
④帰宅時は、衣服や髪に付着した花粉をよく払い、洗顔やうがいをする  
⑤こまめに掃除をする  
⑥毛織物など花粉の吸着しやすい素材の服装を着ての外出は避けるなどの点に注意しましょう。  
そのほかに気をつけたいこととして、粘膜を傷つける喫煙は控え、免疫力を低下しないよう規則正しい生活やバランスのとれた食事をとることが大切です。  
春は花粉症のなかで最も発症する人の割合が多いといわれるスギ花粉の飛散時期です。花粉への上手な対処を覚え、楽しく春を過ごしましょう。

市保健師 麻野 亜理沙