

# 保健だより



## 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
5月13日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
5月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
6月7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。

## 【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.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。

## 子育てポンポコクラブ ※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
5月18日(水)	新聞紙で遊ぼう	午前9時30分～10時
6月7日(火)	新聞紙で遊ぼう	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター



## マタニティクラブ ※料金は無料です

パパの参加もお待ちしております!



参加ご希望の方は、保健センター(☎32・3551)へ5月23日(月)までにお申し込みください。

日程	場所	時間
5月26日(木)	市保健センター	午後1時30分～3時

【対象者】市内在住の妊婦  
【内容】安産に向けての体づくり(骨盤ケア、産前産後の生活について、栄養の話)  
【講師】あゆみマタニティルーム助産師 永井 人美 先生  
保健師・管理栄養士  
※母子健康手帳をご持参のうえ、体操できる服装(ズボン)でお越しください。  
※マタニティクラブ終了後、個別相談を行います。

## 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28年1月1日～平成28年2月15日生	5月18日(水)	各健診共通
9～10か月児健診	平成27年7月22日～平成27年8月19日生	5月19日(木)	午後1時20分～1時40分
1歳6か月児健診	平成26年11月生	5月24日(火)	※該当されるお子様には個人通知をします。
3歳5か月児健診	平成24年12月生	5月25日(水)	※母子健康手帳をご持参ください。

【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
5月9日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
5月16日(月)	コミュニティセンター新開館	午後1時30分～3時
5月17日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
5月20日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
5月23日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
5月23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。

## 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】運動と内臓脂肪の関係についてのお話、内臓脂肪を減らす運動の実技  
【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
5月13日(金)	午前9時45分～10時15分	午前11時30分

【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

### 「花粉症は早めの診察を」

花粉症は、アレルギー疾患の一つであり、今や日本人の4分の1が花粉症といわれています。花粉症といえどスギ花粉が有名ですが、5月になっても鼻水やくしゃみが止まらないという方は、スギ以外の花粉が原因かもしれません。今から夏にかけて飛散する花粉には、ヒノキやハシノキ、イネ科などが考えられます。

花粉症の症状は目のかゆみ、さらさらした鼻水です。中にはのどの違和感や微熱、肌荒れなどの症状が出る方もいて個人差があります。

こういった症状から「花粉症かもしれない」と感じたら、耳鼻科やアレルギー科などを受診しましょう。血液検査などでアレルギー反応を引き起こす原因となる抗原を特定することができ、症状を和らげるための経口薬や点眼薬、点鼻薬もあるので相談してみてください。

原因となる抗原を特定できたら、次のシーズンからは花粉が飛び始める約2週間前または症状が少しでも現れた時点で治療を始めることで、症状の出現を遅らせ、症状の軽減が期待できます。花粉症を楽に乗り切るためには、早めの受診が大切です。

市保健師 宮井 愛実