

## 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7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
5月10日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
5月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
6月4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。

# 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

## 休日、夜間の当番医のお問い合わせは

専用電話(☎33・2581)まで。

## 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31年1月11日～平成31年2月15日生	5月15日(水)	各健診共通 午後1時20分～1時40分
9～10か月児健診	平成30年7月19日～平成30年8月16日生	5月16日(木)	
1歳6か月児健診	平成29年11月生	5月28日(火)	※該当されるお子様に個人通知をします。 ※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12月生	5月29日(水)	

【場所】市保健センター

## 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(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7日(火)	こいのぼり作り	午後1時30分～2時
5月15日(水)	親子でバルーン遊び	午前9時30分～10時
6月4日(火)	魚つりゲーム	午後1時30分～2時

【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13日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
5月17日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
5月20日(月)	コミュニティセンター 新開会館	午後1時30分～3時
5月21日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
5月27日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
5月27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。

## マタニティくらぶ ※料金は無料です

参加ご希望の方は、市保健センター(☎32・3551)へ5月27日(月)までにお申し込みください。

日程	場所	時間
5月30日(木)	市保健センター	午後1時30分～ 3時30分

【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、妊娠中の生活について、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。※個別相談も行っています。

## 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】ボディクリエーター 黒川 由紀 先生

日程	受付時間	終了時間
5月9日(木)	午後1時15分～1時45分	午後3時00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

### 子どもの視力の発達

人間の眼は生まれた時からしっかりと見えているわけではなく、適切な視覚刺激を受けることで年齢とともに発達していくものです。生まれたばかりの赤ちゃんの視力はおよそ、0.01～0.02で、物の形がぼんやりと分かる程度です。3歳半くらいで0.5以上見え、大人と同じレベルに発達するのは8歳頃です。特に0～3歳は眼の感受性が非常に高く、視力が急成長する大切な時期です。8歳頃までの間に眼の病気や強い遠視・乱視、斜視などがあると、正常な視力の発達が妨げられ、後から治療を行っても思うような治療効果が得られない可能性があります。

幼児は、眼に異常があってもそれを言葉にすることができません。特に片眼だけが見えていない状態では日常生活には支障がないと言われています。そのため、「目つきがおかしい」「視線が合っていない」「テレビやおもちゃを極端に近づいて見る」など気になることがあれば、眼科医に相談してください。

スマートフォンやタブレットの明るい光は、少し刺激が強すぎるため子どもの目の負担となります。子どもにも見える場合は、視聴する時間を決めるなどのルールを作り、保護者がしっかりと見守るようにしましょう。特に、寝る前にはそれらを見るのはやめ、絵本を読む等、親子でおだやかな時間を過ごすようにしましょう。部屋の明かりを暗くして眠りやすい環境にすることも大切です。

市保健師 阿川 里紗