

## 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
7月17日(水)	魚つりで遊ぼう	午前9時30分～10時
8月6日(火)	小麦粉粘土遊び	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

## 乳幼児相談

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
7月12日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
7月26日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
8月6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。

## 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3月28日～平成31年4月30日生	8月1日(木)	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9月21日～平成30年10月31日生	8月7日(水)	
1歳6か月児健診	平成30年1月生	7月24日(水)	
3歳5か月児健診	平成28年2月生	7月23日(火)	

【場所】市保健センター

## 健康講座 ※小松島市民対象で受講料無料、申込不要です

### ●健康的な生活リズムは睡眠から

【内容】睡眠と生活習慣病との関係、生活リズムを整える日常のポイントについて

【講師】TAOKA こころの医療センター 森口 和彦 先生

日程	受付時間	終了時間
7月10日(水)	午後1時～1時30分	午後3時

【場所】市保健センター

### ●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、ストレッチ体操等

【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
7月11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。

## 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
7月8日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
7月16日(火)	芝田多目的研修センター	
7月19日(金)	市総合福祉センター	
7月22日(月)	児安公民館	
7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。

## 保健師一口メッセージ

### 蚊の媒介する病気と予防

日本にいる主な蚊の活動に適した気温が25～30度であるため、夏場は蚊が多くなります。

蚊は吸血する時、口の中にある針を人の皮膚に刺しますが、同時に蚊の唾液も入りこむため、アレルギー反応が起こりかゆみが発生します。

また、それだけではなく蚊は吸血により様々な病気も媒介します。代表的なものとして、日本脳炎やマラリア、デング熱、ジカ熱等があります。蚊の媒介する病気の多くは、特別な治療法がなく、対症療法が中心となり、「蚊に刺されない」「ことがとても大切になります。」

【蚊に刺されないためにできること】

- 肌を露出しない（長袖、長ズボンの着用等）
- 肌の露出部分には虫よけをする
- 蚊を寄せつけるニオイの元となる汗や細菌を除去する（濡れタオルで拭く、シャワーで体を清潔に保つ等）
- その他、蚊が多い水辺や草むら、蚊が活動的な夜明け・夕方の時間帯を避けたり、蚊が媒介する病気が多い国への海外渡航時は特に虫よけに注意するようにしましょう。

市保健師 渡邊 静香