

## 【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。

新型コロナウイルス感染症の流行状況により、各種行事・イベントが中止となる場合があります。ご承知ください。

## 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	令和2年1月6日生～令和2年2月15日生	5月20日(水)	各健診共通 午後1時20分～1時40分
9～10か月児健診	令和元年7月6日生～令和元年8月20日生	5月21日(木)	
1歳6か月児健診	平成30年11月生	5月19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28年12月生	5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！

【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25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。

## 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22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
6月2日(火)		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。

## 保健師一口メッセージ

また、絵本には、子どもだけでなく大人のストレスを軽減させる効果があるという研究結果もあります。絵本の楽しみ方として、読み聞かせ以外に絵本の中に出てくる動きを親子でまねする、物語の世界をイメージして登場人物になりきる、登場する人物のお面や道具を工作する等の遊び方もあります。絵本選びは、子どもの月齢に合ったもので、子どもの新しい世界を広げることができるいろいろなジャンルのものをお勧めです。

市保健師 渡邊 静香

## 親子で絵本を楽しみましょう

乳幼児が家で楽しめる遊びとして、絵本の読み聞かせがあります。その効果と楽しみ方についてご紹介したいと思います。乳幼児期の子どもの絵本の読み聞かせをする、次のような効果が期待できます。

○親子のスキンシップ（大人と一緒に絵本を読むことで、子どもは温かさやぬくもりを感じる）

○言葉の発達（大人の語りかける言葉を聞き、絵本の絵を見ることで、脳が対象物を認識して言葉を覚える）

○想像力を豊かにする（物語の世界が子どものイメージを広げる）

○聞く力・伝える力（子どもが気持ちよくワクワクさせて聞く楽しさを感じる、今度は言葉でのやりとりを楽しむようになる）

## 「聴く力」育成のための具体的な方法と工夫

【環境の調整】活動量を落とし、静かな場所で、子どもと養育者が一緒にいられる状況を作りましょう。

- 1) 居間（テレビ、玩具などある場所）ではなく、寝室で行う。
- 2) 室内は、絵本が読める程度の明るさに照明を落とす。
- 3) 子どもはいつ寝ても良いように、パジャマなどに着替えさせておく。

【時間の確保】出来るだけ毎日継続しましょう。

- 1) 寝る前の約30分（理想的）程度の時間を確保する。最初は養育者が「楽しむ」、最終的には、親子共に「楽しい」時間になるようにする。
- 2) 読み聞かせは、子どもの状態に合わせて約15～20分程度行う。
- 3) 子どもと養育者が同じ部屋（基本的には寝室）で、一定時間共にすることによって、子どもが養育者の「温かさ」、「ぬくもり」を感じることができるよう、子どもとたくさんスキンシップ（例、子どもを膝の上のせてお話をする、抱きしめるなど）を行う。

