

新型コロナウイルス感染症の流行状況により各種相談・健診が中止となる場合があります。ご了承ください。

# 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、バスタオルをご持参ください。

日程	場所	受付時間
6月16日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
6月26日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

## 【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。

## 子育てポンポコらぶ ※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
6月17日(水)	シャボン玉	午前9時30分～10時

【場所】市保健センター

## 先天性股関節脱臼検診 ※料金は無料です

日程	場所	受付時間
6月17日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまでに先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児  
 ※母子健康手帳、子どもはぐくみ医療受給者証、健康保険証、バスタオルをご持参ください。

※該当されるお子様には個人通知をします。

## 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	令和2年2月16日～令和2年3月25日生	6月25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、バスタオルをご持参ください。
9～10か月児健診	令和元年8月21日～令和元年9月15日生	6月18日(木)	
1歳6か月児健診	平成30年12月生	6月30日(火)	
3歳5か月児健診	平成29年1月生	6月24日(水)	

【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です

### ●内臓脂肪撃退運動教室

今まで申込不要としてきましたが、新型コロナウイルス感染症対応によりしばらくの間は**申込制**とさせていただきます。参加希望者は市保健センター(☎32・3551)までお申し込みください。

【申込期間】6月8日(月)～

※年間計画とは日程を変更しています。ご了承ください。

日程	受付時間	終了時間	定員
6月12日(金)	①午前9時45分～10時15分	午前11時30分	20名
	②午後1時15分～1時45分	午後3時	20名

【場所】市保健センター

※当日の体調が悪い場合(発熱や軽い風邪症状がある等)は参加をご遠慮ください。  
 ※水分補給のできる飲み物を持参し、運動のできる服装・靴、マスク着用でご参加ください。

## 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
6月11日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
6月19日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
6月22日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※当日の体調が悪い場合(発熱や軽い風邪症状がある等)は参加をご遠慮ください。  
 ※健康手帳や母子健康手帳をお持ちの方は持参し、マスク着用でご参加ください。

## 保健師一口メッセージ

### お口のケアで 免疫カアッパ

口は、食べ物や病気を引き起こす病原体などの異物が入ってくる入り口です。鼻や口の粘膜には、粘膜自体に免疫としての働きがあり、体内への侵入のバリアの役割を果たしています。

しかし、唾液の分泌量が減る、口の中が不衛生になり細菌が増えてしまうなど、口の中が健全な状態でなくなることは、免疫力の低下につながります。このような状態にならないようにするために、お口のケアが大切です。

#### 【お口のケアのポイント】

- ・基本は毎日の「はみがき」です。食後に、歯ブラシの毛先が歯のすみずみにピタッと当たっていることを確認し、歯を一本ずつ磨くイメージで、優しい力で細かく動かす。
- ・歯間ブラシやデンタルフロスなども活用して歯垢を取り除き、歯石を予防する。
- ・口の中を乾燥させない。唾液の分泌は副交感神経が優位なときによく分泌されるので、リラックスマッサージをする。食事をよく噛んで食べる。鼻呼吸を心がける。
- また、自分で行うセルフケアだけでなく、歯科検診を定期的に受けることも大切です。

市保健師 前田厚美