

※各種相談・健診等の料金は無料です

乳幼児相談

1歳未満のお子様は身体測定を行います。また、乳児から就学前のお子様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
2月16日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
2月26日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
3月2日(火)		午後1時30分～2時

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

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。ご承知ください。

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。

乳幼児健診

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10月11日～令和2年11月17日生	2月17日(水)	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2年4月15日～令和2年5月18日生	2月18日(木)	
1歳6か月児健診	令和元年8月生	2月24日(水)	
3歳5か月児健診	平成29年9月生	2月25日(木)	

【場所】市保健センター

健康講座

●内臓脂肪撃退運動教室(予約制:定員各20名)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため**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(申込受付は2月8日(月)から)。

【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	終了時刻
3月3日(水)	午前9時45分～10時15分	午前11時30分
	午後1時15分～1時45分	午後3時

【場所】市保健センター

※水分補給のための飲み物を持参し、運動のできる服装・靴、**マスク着用**でご参加ください。

子育てポンポコクラブ

1歳から就学前のお子様(小松島市に住民票のある幼児)とその保護者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
2月17日(水)	ひなまつり	午前9時30分～10時

【場所】市保健センター

健康相談

小松島市に住民票のある方であれば、どなたでも無料で参加できます!

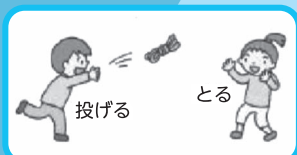
生活習慣病や健診結果の見方など、健康に関する相談を受け付けています。

【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
2月19日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
2月22日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

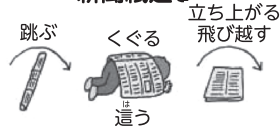
※健康手帳をお持ちの方は持参し、**マスク着用**でご参加ください。

保健師 一口メッセージ

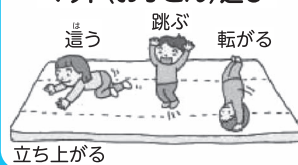


市保健師 渡邊 静香

新聞紙遊び



マット(おふとん)遊び



幼児が十分体を動かすためには、大人と一緒に多様な動きを経験できるような遊びを取り入れたい、楽しく体を動かす時間を確保することが必要です。また、運動には散歩や手伝い等生活の中の動きも含まれますので、活動量を増やす工夫を意識してみましよう。

効果が期待できます。幼児期は、運動機能が急速に発達し、多様な動きを身につけやすい時期です。この時期に体をたくさん動かすと、体力や運動能力の向上、健康的な体を育む(身体の各機能の発達促進、肥満や痩せの予防、運動習慣の形成等)、意欲的な心を育む(遊びからの成功体験によって育まれる有能感、何事にも意欲的に取り組むことにも結びつく)等の効果が期待できます。

文部科学省では、「幼児が様々な遊びを中心に毎日合計60分以上楽しく体を動かすこと」を推奨しています。

幼児期にしっかりと体を動かしましょう