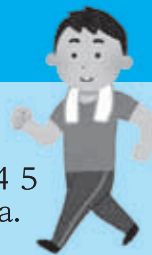


保健だより



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。母子健康手帳をご持参ください。

日程	場所	受付時間
5月12日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時 ※生活リズムのお話を行います。
5月26日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
6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。

【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。

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29年1月13日～平成29年2月17日生	5月17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28年7月11日～平成28年8月18日生	5月18日(木)	※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。
1歳6か月児健診	平成27年11月生	5月23日(火)	
3歳5か月児健診	平成25年12月生	5月24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17日(水)	新聞遊び	午前9時30分～10時
6月6日(火)	絵本の読み聞かせ	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8日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
5月15日(月)	コミュニティーセンター 新開会館	午後1時30分～3時
5月16日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
5月19日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
5月22日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
5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。

マタニティくらぶ ※料金は無料です

パパの参加もお待ちしております!

参加ご希望の方は、市保健センター(☎32・3551)へ5月24日(水)までにお申し込みください。

日程	場所	時間
5月29日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

【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】あゆみマタニティールーム助産師 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。
※マタニティくらぶ終了後、個別相談を行います。

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】フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生

日程	受付時間	終了時間
5月30日(火)	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。

保健師一口メッセージ



じょうむを育てる

コミュニケーションとは、さまざまな情報内容をさまざまな手段で伝え合うことです。その手段の一つとして「ことば」があります。

「ことば」が育つと、コミュニケーションを取りやすくなることも、物事をより深く考えられるようになり、自分の行動を調整できることにもつながります。

ことばが育つには、聴覚と視覚の刺激をバランスよく得られることが大切です。しかし、今はメディア社会で子ども達の生活の中でも視覚からの情報が多くなり、アンバランスになりやすくなっています。

「生活の中で聴覚刺激を増やすポイント」

① 絵本の読み聞かせをする
子どもが絵本に興味がなく、他の遊びをしていたり、部屋をウロウロしていたりもかまいません。まずは子どもと同じ部屋にいて、大人が楽しみながら絵本を読む声が子どもに聞こえることが大切です。
② 1回の会話で2～3回のやりとりをする
メディアからの一方的な音声ではことばは育ちません。今までより一言多く声をかけ、やりとりすることを心がけてみましょう。

市保健師 前田 厚美