

保健だより

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。

※各種相談・健診等の料金は無料です

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。

各事業は、小松島市民の方が対象です（乳幼児相談のみ市外の方も対象）

【お問い合わせ先】

市保健センター ☎ 32・3551 / FAX 32・4145
Mail:hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp
市母子健康包括支援センター「おひさま」 ☎ 38・7500
Mail:ohisama@city.komatsushima.i-tokushima.jp

乳幼児相談

日程	場所	受付時間
4月19日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
4月22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

※1歳未満のお子様の身体測定、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。

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
4月20日(水)	こいのぼりづくり	午前9時30分～10時

【場所】市保健センター

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3年11月18日～令和3年12月20日生	4月13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3年5月25日～令和3年7月14日生	4月14日(木)	
1歳6か月児健診	令和2年10月生	4月26日(火)	
3歳5か月児健診	平成30年11月生	4月27日(水)	

【場所】市保健センター

健康講座

新型コロナウイルス感染症対応により**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までお申し込みください。【申込期間】4月11日(月)から

●内臓脂肪撃退運動教室

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操等
【講師】ボディクリエーター 黒川 由紀 先生

日程	受付時間	終了時刻	定員
5月17日(火)	午後1時10分～1時30分	午後2時45分	30名

【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。

健康相談

生活習慣病予防や骨折・認知症予防につながる生活習慣について等、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	受付時間
4月14日(木)	櫛淵公民館	午前10時～11時30分
4月15日(金)	坂野公民館	
4月25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

「ほめ上手で子育て上手」

子どもは誰しも「認めてもらいたい」「ほめられたい」「愛されたい」と思っています。心のこもったほめ言葉、心に届くほめ言葉は、子どもの自信になり、やる気にも結びつきます。子どもの自尊心を高めるためのほめるポイントをいくつかご紹介いたします。

◆今できていることを見つけてほめる

日頃から子どもがしていることに目を向けてみませんか。結果だけでなく、がんばりのプロセスもほめるようにしましょう。いいな、と思ったその時に頭をなでたり、抱きしめたりといったスキンシップも効果的です。

◆他の子と比べず、過去からの成長を認めてもらえた方が今後の励みになります。

◆次の行動を見せる

子どもは「さっきとまたほめられた」と思っています。昨日できていたことでも、今日またできていたら繰り返し何度もほめるようにしましょう。

毎日成長する子どもを観察し上手にほめるために、まずは日々の育児に奮闘している自分自身のがんばりを認め、自分自身をほめてください。子どもと自分自身をほめることで、お互いにポジティブな信頼関係を築くことが期待できます。

保健師 宮井 愛実