

お問い合わせ先

市保健センター ☎ 32・3551 / FAX 32・4145 ✉ 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 ✉ ohisama@city.komatsushima.i-tokushima.jp

※母子健康手帳・バスタオルを持参ください。

乳幼児相談



・乳幼児相談は、乳児から就学前までのお子さまの育児相談、1歳未満のお子さまの身体測定を行っています。

日程	場所	時間
11月10日(金)	ふれあいセンター立江	午後1時30分～2時
11月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時

離乳食講習会 (対象:7カ月～18カ月児)

・離乳食講習会は、偶数月第1火曜日に行っています。講習会のほか、希望者にはお子さまの身体計測、育児相談も行っています。

【場所】市保健センター

【受付】12月5日(火) 午後1時30分～2時30分



乳幼児健診

【場所】市保健センター 【受付】午後1時20分～1時40分

健診の種類	該当児	日程
● 3～4か月児健診	該当されるお子様には個別通知をします。	12月7日(木)
● 9～10か月児健診		11月22日(水)
● 1歳6か月児健診		11月28日(火)
● 3歳5か月児健診		11月29日(水)

先天性股関節脱臼検診

【場所】市保健センター ※フェイスタオルもご持参ください。

【受付】11月8日(水)

【受付時間】個人通知を記載された時間にお越しください。

【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

※該当されるお子様には個人通知をします。

オンライン妊産婦・赤ちゃん健康相談

日程	定員	相談時間
11月17日(金)	3名 (①～③各1名)	①午前9時30分～10時 ②午前10時30分～11時 ③午前11時30分～正午

料金は無料です

健康相談



骨折や認知症予防のための生活習慣や生活習慣病等、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	時間
11月14日(火)	※ふれあいセンター立江	午前10時～11時30分
11月17日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
11月20日(月)	コミュニティセンター 新開会館	午後1時30分～3時
11月21日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
11月27日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
11月27日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
12月4日(月)	和田島公民館	午後1時30分～3時

※立江公民館の解体・新築工事に伴い、日程・実施場所が変更になっています。

※健康手帳をお持ちの方は持参してください。

健康講座

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。

参加希望者は市保健センターまでお申し込みください。
 予約制です。定員になり次第締め切ります。

定員35名

●内臓脂肪撃退運動教室(予約制)

【申込開始】11月10日(金)から【場所】市保健センター

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操等

【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
12月22日(金)	午後1時10分～1時30分	午後2時45分

※水分補給のための飲み物を持参し、運動のできる服装・靴でご参加ください。

料金は無料ですが、通信料は利用者負担です。

【対象者】小松島市に住民登録のある妊産婦、乳児のいる父母の方

※Web会議システム「Zoom」を使用して、自宅にいながら助産師に育児や妊娠中の相談ができます。ご希望の方は、「おひさま」へ11月10日(金)までに電話またはメールでお申し込みください。



保健師一ロメツセージ

赤ちゃんの湿疹について

赤ちゃんの皮膚は、大人の半分ほどの厚さで、生後まもなくから2～3か月は皮脂の分泌がとても盛んです。これはお母さんのお腹の中にいた時に胎盤を通して移行したホルモンが影響しているからです。ところが3か月を過ぎた頃からこれらのホルモンがなくなってしまうため、皮脂の分泌が減り、とても乾燥しやすくなります。肌を洗って清潔に保ち、保湿剤をぬってバリア機能を保つことが皮膚トラブルを防ぐことにつながります。肌が乾燥しがちな赤ちゃんには生後早期から適切なスキンケアを行うことをおすすめします。

《スキンケアのポイント》

- ①素手で洗う(ガーゼは使わない)
- ②洗浄剤を泡立てて顔も体も洗う
頭皮の皮脂が多い赤ちゃんはシャンプーを使いましょう。
- ③洗浄剤の泡や成分が残らないよう洗い流す
- ④入浴後はすぐにたっぷり保湿剤を塗る

保湿剤の量の目安として、軟膏の場合は指の第1関節分の量で手のひら2枚分の範囲を塗りましょう。

また、よだれ対策も効果的です。赤ちゃんはよだれが多く、ネバネバしているよだれは乾いたタオルでは拭ききれないため、かぶれの原因となります。日常生活では、よだれを濡らしたタオルで拭き取った後、口の周りに保湿剤を塗るようにしましょう。荒れている場合は、食事の前に口の周りをワセリンで保護し、食後は洗ってきれいにしてから保湿剤を塗っておくとかぶれの防止につながります。

将来のすこやかなお肌のためにも0歳からスキンケアを毎日の習慣にしましょう。

市保健師 麻野亜理沙