

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

## ●母子事業共通事項

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         |
|----------|------------|------------|
| 2月20日(火) | 坂野公民館      | 午後1時30分～2時 |
| 3月8日(金)  | ふれあいセンター立江 | 午後1時30分～2時 |

### 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。 | 2月28日(水) |
| ●9～10か月児健診 |                     | 3月7日(木)  |
| ●1歳6か月児健診  |                     | 2月20日(火) |
| ●3歳5か月児健診  |                     | 2月21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】3月6日(水)

【受付時間】個人通知に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。

## おひさまオンライン妊産婦・赤ちゃん健康相談



子育て支援アプリ「母子モ」を利用し、自宅から無料で助産師・保健師に身体や授乳・育児のことなど悩みについて相談できます(アプリのダウンロード・利用料は無料ですが、通信料は自己負担になります)

これまでは月1回の開催でしたが、この度利用できる日が月曜日～金曜日に拡大しました!ぜひお気軽にご利用ください。利用方法など詳しくは母子健康包括支援センター「おひさま」までお問い合わせください。



「母子モ」のダウンロードはこちら

## 保健師 1ロメッセージ

### 子どもの生活リズムについて

子どもの生活リズムを整えることは、体や脳の成長の土台となるためとても大切です。生活リズムをコントロールする脳の視床下部は生後3か月頃から働きはじめ、昼夜の区別が出来るようになります。

生活リズムを整えるため、まずは、朝に子どもを毎日同じ時間に起こし、カーテンを開けて(雨の日は電気の光で)明るい光を浴びさせることを意識しましょう。光刺激が脳に伝わると、脳が目覚め体内のリズムがリセットします。また、着替えや顔を洗うなどの皮膚の刺激、声や音の刺激も一緒に与えてあげましょう。

夜の睡眠中には成長ホルモンが出て、脳や体を修復し成長させます。午後8時には電気を消して暗く静かな環境をつくるのが理想的です。夕方から日の入りにあわせて、家の中の明かりを少しずつ暗くするとともに、寝る前にテレビやスマートフォンを見せないよう心がけましょう。テレビやスマートフォンは、脳の視覚野を通じて脳細胞が興奮します。すると子どもの脳は「眠りたいのに、眠れない」状態になります。加えて、睡眠を促すホルモンの分泌も弱まってしまうのです。

また、寝る直前に入浴すると、体温を上昇させ、心身を目覚めさせてしまいます。就寝の2時間ほど前に入浴することで、入浴によって上がった体温が少しずつ下がり、寝つきがよくなります。

このように、生活リズムは体や脳の成長発達の基盤ですが、子どもの力だけではうまくつくることができないため、時間にあった行動や家の環境など、家族主体の生活リズムを整えることが大切です。

市保健師 麻野 亜理沙

## 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           |
|----------|---------|--------------|
| 2月5日(月)  | 和田島公民館  | 午後1時30分～3時   |
| 2月8日(木)  | 櫛淵公民館   | 午前10時～11時30分 |
| 2月16日(金) | 坂野公民館   | 午前10時～11時30分 |
| 2月26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てください。

### 健康講座 (予約制)

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。

### ●内臓脂肪撃退運動教室

定員35名

【申込開始】2月13日(火)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】ボディクリエーター 黒川 由紀先生

| 日程       | 受付時間          | 終了時間    |
|----------|---------------|---------|
| 3月13日(水) | 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、運動ができる服装・靴でご参加ください。