



# 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
8月15日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
8月25日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
9月5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

## 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とその保護者(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
8月16日(水)	アートバルーン遊び	午前9時30分～10時
9月5日(火)	シャボン玉遊び	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

## 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
1歳6か月児健診	平成28年2月生	8月22日(火)	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。
3歳5か月児健診	平成26年3月生	8月23日(水)	

【場所】市保健センター ※母子健康手帳をご持参ください。

## 健康講座 ※小松島市民対象で受講料無料、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
8月29日(火)	午前9時45分～10時15分	午前11時30分

【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。

### ●高LDLコレステロールは生活習慣? 遺伝?

【内容】高LDLコレステロールになる仕組み、高コレステロール予防について

【講師】徳島赤十字病院 内科指導医 村上 尚嗣 先生

日程	受付時間	終了時間
8月10日(木)	午後1時～1時30分	午後3時

【場所】市保健センター 【共催】徳島赤十字病院

## 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
8月8日(火)	櫛淵公民館	午前10時30分～11時30分
8月18日(金)	坂野公民館	午前10時～11時30分
8月21日(月)	コミュニティセンター 新開会館	午後1時30分～3時
8月28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。

## 保健師一口メッセージ



### 蚊がら身をほろぼろまじょう。

蚊はデング熱、ジカ熱、日本脳炎、マラリア等様々な感染症を媒介します。感染から身を守るためには、「蚊に刺されない」「蚊を発生させない」ことが重要です。

#### 【蚊に刺されないために】

- ・肌の露出を避けましょう。
- ・ヤブなどの蚊が多い場所では、長袖、長ズボンを着用し、素足でのサンダル履きは避けましょう。
- ・白など薄い色の衣服を選びましょう。
- ・蚊は色の濃いものに近づく傾向があります。
- ・虫よけスプレー等を正しく使いまししょう。
- ・肌が露出する部分には虫よけスプレー等用法や用量を確認し積極的に使いまししょう。
- ・蚊を家に入れないようにしまししょう。
- ・網戸を使用し、ドアの開閉をなるべく少なくしまししょう。
- ・「蚊を発生させないために」
- ・水たまりをなくす。
- ・蚊の幼虫(ボウフラ)は小さな水たまりでも発生します。植木鉢の受け皿、屋外に放置している子供のおもちゃや用具などにたまりやすい住まい周囲の小さな水たまりをなくすことで蚊の数を減らすことができます。

蚊に刺された数日後に発熱や筋肉痛、関節痛等の症状が出たり、それに加えて皮膚に赤い小さな発疹が見られた場合は速やかに医療機関を受診しまししょう。

保健師 勢井 陽子