

## 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9日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
5月23日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
6月3日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

※離乳食講習会(7～9か月児)を同時に行います。

# 保健 だより



☎ 32・3551  
FAX 32・4145

母子健康手帳は、市保健センターで交付しています

小松島町新港9-10  
(☎32・3551)まで。

休日、夜間の当番医の  
お問い合わせは  
専用電話  
(☎33・2581)まで。

## 子育てポンポコクラブ ※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
5月21日(水)	自由遊び・お絵かき	午前9時30分～10時
6月3日(火)	シャボン玉	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
9～10か月児健診	平成25年6月11日～平成25年7月31日生	5月8日(木)	<b>各健診共通</b> 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。 ※母子健康手帳をご持参ください。
3～4か月児健診	平成26年1月17日～平成26年2月21日生	5月21日(水)	
1歳6か月児健診	平成24年11月生	5月27日(火)	
3歳5か月児健診	平成22年12月生	5月28日(水)	
9～10か月児健診	平成25年8月1日～平成25年8月31日生	6月5日(木)	

【場所】市保健センター ※1歳6か月児健診時、希望者にフッ素塗布を行います。

## 健康相談

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。

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!



【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12日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
5月16日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
5月19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20日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
5月26日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
5月26日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
6月2日(月)	和田島公民館	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。

## マタニティクラブ 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8日(木)までにお申し込みください。

日程	受付時間	対象者
5月12日(月)	午後1時30分～3時	市内在住の妊婦さん

【場所】市保健センター ※料金は無料です。

## 健康講座 ※受講料無料、申込不要

### 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は是非ご参加ください。

【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
5月20日(火)	午前9時30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。

※水分補給できる飲み物を持参し、運動できる服装・靴で参加ください。

## 保健師 一口メッセージ



### 噛む効果

- ① 唾液がたくさん出て口の中をきれいにして細菌の繁殖を防止、むし歯を予防します。
  - ② 消化酵素がたくさん出て消化を助け、胃の調子を整えます。
  - ③ 脳にある満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。
  - ④ 味わうことで食べ物の味がよく分かるようになります。
  - ⑤ 口の周りの筋肉を使うため、あごの発達を促し、言葉の発音がはっきりしたり、顔の表情が豊かになります。
- このように、よく噛んで食べることは、身体の健康に深く関わっています。
- 日頃から、軟らかい食べ物ばかり食べたり、早食いをするのでなく、ゆっくり味わってしっかり噛んで、食べるように心がけてみましょう。

市保健師 井上有紀子