

# 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。

## 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
6月17日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
6月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
7月1日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

## 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
6月18日(水)	自由あそび・小麦粉粘土あそび	午前9時30分～10時
7月1日(火)	七夕かざり	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8月1日～平成25年8月31日生	6月5日(木)	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。 ※母子健康手帳をご持参ください。
1歳6か月児健診	平成24年12月生	6月24日(火)	
3歳5か月児健診	平成23年1月生	6月25日(水)	

【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

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
6月13日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
6月16日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
6月23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。

## 先天性股関節脱臼検診 ※料金は無料です。

日程	場所	受付時間
6月18日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまで先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児  
※母子健康手帳をご持参ください。

## 健康講座 ※受講料無料、申込不要。

### 腎臓ながもち教室

尿蛋白の検査結果で異常のある方、  
腎臓に不安のある方、ぜひお越し  
ください。

【講師】徳島大学大学院  
ヘルスバイオサイエンス研究部 村上 太一先生

日程	受付時間	終了時間
6月11日(水)	午後1時～1時30分	午後3時30分

【場所】市保健センター

## 保健師 一口メッセージ



### 夏の紫外線対策

紫外線の浴びすぎは、  
日焼け、シミ、しわなど  
の原因となるだけでなく、  
良性・悪性の腫瘍や白内  
障、翼状片などの目の病  
気、免疫の低下を引き起  
こすことがあります。し  
かし、紫外線は、カルシ  
ウム代謝に重要なビタミン  
Dを合成する働きがあ  
ります。また、日光は  
網膜を刺激し、体内時計  
を整えたり、精神を穏や  
かにしてくれる脳内物質である  
セロトニンの分泌を促します。  
1日15分程度は適度な日差しを  
浴びることをおすすめします。  
〈紫外線の悪影響を防ぐ日光浴  
の方法〉

- ① 紫外線の強い午前11時から午  
後2時の時間帯は避ける。
- ② 日陰を利用する。
- ③ 日傘、帽子を利用する。
- ④ 衣服でおおう。
- ⑤ UVカットのサングラスをか  
ける。
- ⑥ 日焼け止めを上手に使う。  
日焼け止めを使用するとビタ  
ミンDは合成されません。短時  
間であれば、使用しないか、効  
果の弱い日焼け止めを、長時間  
であれば効果の強い物を使用し  
ましょう。

市保健師 幸田 礼子