

## 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
11月10日(金)	立江公民館	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
12月5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 ※離乳食講習会(7～18か月児)を同時に行います。

## 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
11月15日(水)	バルーン遊び	午前9時30分～10時
12月5日(火)	クリスマスツリー作り	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
3～4か月児健診	平成29年7月27日～平成29年9月6日生	12月6日(水)	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。
9～10か月児健診	平成29年1月19日～平成29年2月28日生	12月7日(木)	
1歳6か月児健診	平成28年5月生	11月28日(火)	
3歳5か月児健診	平成26年6月生	11月29日(水)	

【場所】市保健センター

## 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
11月13日(月)	立江公民館	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)	コミュニティーセンター新開会館	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

※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。

## 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 など  
【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
11月10日(金)	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。

## 保健師一口メッセージ

### 赤ちゃんとの接し方について

言葉を話すことが出来ない赤ちゃんは泣くことによりお腹すいた、おむつが汚れた、抱っこして欲しい、暑い、寒いなど伝えてきます。赤ちゃんが泣いたら、おむつを替えたり、母乳やミルクを飲ませたり、抱っこしたりなどして様子をみてみましょう。

また、赤ちゃんは、体調が悪くて泣いている場合もありますので、いつもと赤ちゃんの様子が違うようであれば、かかりつけ医などに相談してみましょう。

赤ちゃんが泣きやまないときは、赤ちゃんだけが泣きやまないときやお父さんも気持ちに余裕がなくなることもあります。そのようなときには、深呼吸をしたり安全な所に赤ちゃんを寝かせて、その場からいったん離れるなどして気分転換をし、落ち着いて対応することが大切です。

赤ちゃんを抱っこするときは、決して激しく赤ちゃんを揺さぶったりせず ゆっくり抱っこをして接してあげましょう。

市保健師 井上 有紀子