

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
3月13日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
3月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10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
3月18日(水)	自由遊び	午前9時30分～10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26年11月20日～12月18日生	3月18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26年4月30日～6月19日生	3月19日(木)	
1歳6か月児健診	平成25年9月生	3月24日(火)	
3歳5か月児健診	平成23年10月生	3月25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
3月9日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
3月16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
3月17日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
3月20日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
3月23日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
3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。

健康講座 ※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】運動と内臓脂肪の関係についてお話、内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操

【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
3月12日(木)	午後1時～1時45分	午後3時

【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



就職、進学の前に生活リズムを見直しましょう

学習や仕事の効率を上げるためには、夜に十分な睡眠をとり、朝にしっかりと脳を目覚めさせる必要があります。

人間は、睡眠時に様々なホルモンが分泌されます。例えば、睡眠を調整したり、病気を抑制、予防してくれるメラトニンや成長ホルモンがあります。成長ホルモンは子どもの成長発達を促すだけでなく、不足すると、体の疲れが取れない、免疫力が下がる、肌が老化する、太りやすくなるなどの症状が出てきます。これらのホルモンは午後10時～午前2時に暗い環境で眠ることで多く分泌されるといわれており、この時間帯に眠ることは大切なことです。

また、朝に太陽の光を浴び、朝食を噛んで食べたり、歩いて通勤・通学をすることで、感情のコントロールや、精神を落ち着かせるホルモンであるセロトニンが分泌されます。セロトニンには体内時計を調整し、脳を目覚めさせる働きもあります。

決まった時間に起き、決まった時間に食事をするのは、よい睡眠にもつながります。生活リズムが乱れがちな方は、1日も早く改善しましょう。

市保健師 幸田 礼子