

保健だより

お問い合わせ 市健康増進課保健係 ☎32・3551

◆乳児相談◆

日程	場所	受付時間
12月21日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
12月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
平成23年 1月4日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

※身体測定、育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。
※料金は無料です。

◆子育てポンプンぽいぶ◆

日程	場所	内容	受付時間
12月15日(水)	市保健センター	クリスマス会	午前9時30分～10時
12月21日(火)	坂野公民館	クリスマス会	午前9時30分～10時
平成23年 1月4日(火)	市保健センター	マラカスづくり	午後1時30分～2時

※1歳～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)の自由遊びとお友達づくりを行います。
※料金は無料です。

◆乳幼児健診◆

健診の種類	該当児	日程	受付時間
3～4か月児健診	平成22年8月12日～9月15日生	12月15日(水)	午後1時20分～1時50分
9～10か月児健診	平成22年2月18日～3月16日生	12月16日(木)	午後1時30分～2時
1歳6か月児健診	平成21年6月生	12月24日(金)	午後1時20分～1時50分
3歳5か月児健診	平成19年7月生	12月22日(水)	午後1時10分～1時40分

【場所】市保健センター ※母子健康手帳をご持参ください。
※料金は無料です。

◆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
※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。

日程	場所	受付時間
12月6日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時
12月7日(火)	金磯会館	午前10時～11時30分
12月10日(金)	建島会館	午前10時30分～11時30分
12月20日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
12月27日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※金磯会館では、ボランティアによる『阿波踊り体操』を行います。
動きやすい服装でお越しください。

◆健康講座◆ ※申し込みは不要です。

健康結果説明会 ◆自分の健診結果を理解できていますか？

～もっと知りたい健診結果 血糖値が高めと言われたら～

【講師】市保健センター保健師・管理栄養士

【内容】
①健診結果を見て、身体の状態をチェックしよう
②食生活を振り返ってみよう(1日の食事量について)
③自分のはんこの適正量を知ろう(実際にご飯量を量ってみよう)
※健診結果を必ずご持参ください。

日程	場所	受付時間	終了時間
12月20日(月)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後3時30分

【受講料】 無料

【保健事業に参加する方へ】
お子様、保護者ともに風邪・発熱など体調の悪いとき、くしゃみやみせき・下痢などが続いたり、激しいとき、感染症にかかっているときは、次回の開催日にお越しください。

【母子健康手帳の交付は、市保健センターで行っています】
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。

保健師 一口メッセージ

子どもは風の子？

木枯らしがふき、外に出るのがおっくうな季節になりました。しかし、発育期の子どもたちにとっての外遊びは重要です。ぜひとも外で遊んでほしいものです。

外に出て日光を浴びると、カルシウムの吸収がよくなり、骨が丈夫になります。また、目の網膜を刺激し、精神を落ち着かせるセロトニンや睡眠を調整してくれるメラトニンの分泌を促進します。庭のすみなど、土いじりを繰り返すと工夫や知恵が生まれます。また、スコップなどの道具を使うことで手先が器用になります。アスファルトや砂利道などいろいろな地面を歩くことで骨端軟骨を刺激して身長を伸ばしたり、バランス感覚を養うことにもつながります。

走ったり、体を使う遊びをし、筋肉を動かすと体力がづくだけでなく、体温が上がって免疫力もアップします。自然とふれあい五感を刺激することで好奇心も育ちます。外遊びの多い子は前頭葉が発達するため、物事に取り組みやすさ、集中力、粘り強さが身につくといわれています。

外に出て、体がぽかぽかになるくらいの運動を続けると、心も体も寒さに負けない元気な子に育ちます。

(市保健師 幸田 礼子)