

# 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
5月9日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
5月20日(火)	坂野公民館	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。

【料金】 無料

※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。

## ◆ 子育てポンプくわいぶ ◆

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20日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
5月21日(水)	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

【料金】 無料

【対象】 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）が対象です。

※幼児の自由遊び・お友だちづくりを行います。

## ◆ 9～10か月児健診・1歳6か月児健診 ◆

### 3歳5か月児健診 ◆

日 程	該当児	日 程
9～10か月児健診	平成19年7月18日～8月20日生	5月14日(水)
1歳6か月児健診	平成18年11月生	5月27日(火)
3歳5か月児健診	平成16年12月生	5月28日(水)

【場所】 市保健センター

【受付時間】 午後1時30分～2時

【料金】 無料 ※母子健康手帳を持ってお越しください。

## ◆ 健康相談 ◆

小松島市の方であれば、  
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。健康手帳をお持ちでない方は、当日お渡しします。

日 程	場 所	受付時間
5月12日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
5月16日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
5月19日(月)	コミュニティセンター1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
6月2日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時
6月3日(火)	金 磯 会 館	午前10時～11時30分

立江公民館・コミュニティセンター新開会館ではボランティアによる阿波踊り体操を行っています。動きやすい服装でお越しください。

## ◆ 健康講座 ◆

### \*あなたの元気色、癒し色をみつけましょう

#### ～カラーコーディネーター～

【講師】 カラーアドバイザー

大上 紀美 先生

日 程	場 所	受付時間	終 了
5月23日(金)	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

※栄養士によるワンポイントアドバイザーのコーナーがあります。  
※申込み不要。ただし託児を希望される方は事前に市保健センター（☎ 32・3551）までお申込みください。

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

【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

## 保健師 一口メッセージ

### 心の健康 ～タイプ別ストレス解消法～

入学、就職、クラスや職場の配置換えなど新しい環境になって1か月がたちました。環境への適応には、誰しも心のエネルギーをつかいます。疲れが溜まってくるのですが、快適な毎日を送るために、心の疲れやストレスはどんどん解消していきましょう。

性格と同様に、ストレスの現れ方にはタイプがあります。タイプ別のストレス解消法をご紹介します。

○「体調不良型」＝夜眠れない・胃がむかつく・肩こりがひどいといった体の不調で現れるタイプ。バスタイムを楽しみ、十分な睡眠をとる等、時間のある時は体を休めゆとり過ごししてみましょう。

○「憂うつ型」＝自分に自信が持てない・トラブルは自分が原因と思う等自己否定感が強いタイプ。がんばった自分にご褒美をあげる、森林浴に出かけ自然の中に身を置くといった1人になつてのリラックスメソッドが効果的です。

○「イライラ型」＝思い通りにならない・常に緊張している・カッとなりやすいタイプ。即効性のあるストレス発散法がいちばんです。新聞や雑誌を破ってみたりスポーツで思いきり汗をかく等がお勧めです。それでも、ストレスのある状態が回復せず、長く続く場合は、信頼のおける人に相談したり、心の専門医を受診してみましょう。

（市保健師 渡邊 静香）