

# 保健だより

市保健センター  
TEL 32・3551  
FAX 32・4145

## ◆乳児相談◆

料金は無料です。

日程	場所	受付時間
10月16日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
10月26日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
11月6日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

※1歳未満のお子さんの身体測定、育児相談を行います。  
※母子健康手帳をご持参ください。

## ◆子育てポンプンへいぶ◆

料金は無料です。

日程	場所	内容	受付時間
10月16日(火)	坂野公民館	新聞紙遊び	午後1時30分～2時
10月17日(水)	市保健センター	ハロウィン	午前9時30分～10時
11月6日(火)	市保健センター	ペットボトルでマラカスづくり	午後1時30分～2時

【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)の自由遊びとお友だちづくりを行います。

## ◆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24年5月17日生～7月10日生	10月18日(木)	各健診共通 午後1時20分～
1歳6か月児健診	平成23年4月生	10月23日(火)	1時40分
3歳5か月児健診	平成21年5月生	10月24日(水)	※該当するお子様には個人通知をします。

【場所】市保健センター 母子健康手帳をご持参ください。

## ◆マタニティへいぶ◆

パパの参加もお待ちしております。

日程	場所	時間
11月6日(火)	市保健センター	午後1時30分～3時

【対象者】小松島市内在住の妊婦さん

【内容】楽しい子育て体験(赤ちゃん抱っこ体験、栄養の話など)

【講師】市保健師・市管理栄養士

※料金は無料です。母子健康手帳をご持参ください。

※参加ご希望の方は、10月31日(水)までに市保健センター(☎32・3551)へお申し込みください。

## ◆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
10月12日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
10月15日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
10月22日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

## ◆健康講座◆

放置するこわい心臓病

～こんな症状があったら早めに受診を考えよう～

【講師】徳島赤十字病院循環器内科 當別當洋平先生

日程	場所	受付時間	終了時間
10月9日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時	午後3時30分

※受講料無料、申込不要。

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時、くしゃみ・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

親子で外遊びしてみませんか。

子どもの成長にとって、楽しく身体を動かして遊ぶことはとても大切です。身体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源となります。特に、幼児期は走る、跳ぶ、投げるといった基本的な動きを学習し、運動の仕方身につける大切な時期です。

しかし、近年、子どもたちを取り巻く環境は大きく変化してきています。少子化に伴い近所の遊び友達が少なくなったことや、テレビゲームの普及や冷暖房の完備などによって、室内で一人でも快適に過ごせるようになったため、外で遊ぶ機会が少ない子どもたちが増えてきています。

運動というと、スポーツ教室などといった習い事を考える方もいらっしゃるでしょう。しかし、特別に習い事をしなくても、例えば休日に公園で思いきり身体を動かして一緒に遊ぶといったことでも十分です。かけっこ、なわとび、キャッチボールなど身近な運動遊びで体力向上を図りましょう。

また、大好きなお父さんやお母さんと一緒に遊ぶことで「身体を動かすことは楽しい」と思えたり、親子の絆が深まる良い機会にもなります。

十月は、日中の暑さも和らぎ過ぎしやすい季節です。親子で外に出て身体を動かしてみませんか。

市保健師 井上 有紀子