保健だより

お問い合わせ　市健康増進課保健担当☎３２・３５５１

◆乳児相談◆

※料金は無料です。

日程	場所	受付時間
6月7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。
6月21日（火）	坂野公民館	午後1時30分～2時
6月24日（金）	市保健センター	午前9時30分～10時
7月5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。

◆子育てポンポコくらぶ◆

※料金は無料です。

日程	場所	内容	受付時間
6月7日(火)	市保健センター	シャボン玉（しおかぜ公園） 汚れるかもしれないので着替えを準備しておいてください。	午後1時30分～2時
6月15日(水)	市保健センター	あじさいづくり	午前9時30分～10時
6月21日(火)	坂野公民館	七夕かざり	午後1時30分～2時
7月5日(火)	市保健センター	七夕かざり	

※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。

◆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23年1月22日生～3月10日生	6月15日(水)	午後1時20分～1時50分
1歳6か月児健診	平成21年12月生	6月28日(火)	
3歳5か月児健診	平成20年1月生	6月29日(水)	午後1時20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。

◆先天性股関節脱臼検診◆

※料金は無料です。

日程	場所	受付時間
6月8日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまで先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児
【持参物】母子健康手帳

◆マタニティくらぶ◆

パパの参加もお待ちしております。

日程	場所	時間
7月5日(火)	市保健センター	午後1時30分～3時

【内　容】楽しい子育て体験（赤ちゃん抱っこ体験、栄養の話し等）
【講　師】市保健師・市管理栄養士
【対象者】小松島市在住の妊婦さん
※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、6月30日(木)までにお申し込みください。
お申し込みは、市保健センター（☎３２・３５５１）まで。

◆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
6月6日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時
6月7日(火)	櫛渕公民館	午前10時30分～11時30分
6月10日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
6月20日(月)	坂野公民館	
6月27日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

◆健康講座◆

減量講座　”夏までに3kg減量を目指しましょう“
食生活をふり返ろう

【講　師】市保健センター　管理栄養士

日程	場所	受付時間	終了時間
6月17日(金)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後3時

【受講料】無料（申し込み不要です）

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

月経について知りましょう

正常な月経の目安
月経周期　25～38日
（月経初日から次の月経が始まるまでの日数）
月経持続期間　3～7日
1回の月経量　20～140㎖

月経は女性の健康状態を示す大切なバロメーターです。

月経周期や持続期間が異常な場合は、まず婦人用体温計で基礎体温を測定し、排卵やホルモンの状況を確認しましょう。

月経の量が非常に多い場合や、不正出血がある場合は産婦人科を受診しましょう。

「学校や職場に行けない」「家事ができない」など日常生活に支障をきたすほどの痛みや不快な症状がある場合を月経困難症といいます。若い女性に多く、加齢や出産をすることで症状が軽減するといわれていますが、鎮痛剤を飲んでも対応できない程の下腹部痛や腰痛がある場合は、子宮内膜症や子宮筋腫などの病気であることもありますので一度受診されるとよいでしょう。

規則正しい生活・バランスの良い食事・睡眠と休養を十分にとり、疲れやストレスをためない・体を冷やさないことなどは、月経不順の予防につながります。また、月経痛を軽減するために、月経期間中であってもゆっくり入浴して体を温めたり、ストレッチをすることをおすすめします。

市保健師　幸田　礼子

《今月は、市県民税１期分の納付月です。》
市税の納付は、確実・安心・便利な口座振替をご利用ください。