

保健だより

TEL 322・3551
FAX 322・4145

◆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
11月5日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
11月8日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
11月22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
12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。)

◆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(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
11月5日(火)	ペットボトルでマラカス作り	午後1時30分～2時
11月20日(水)	自由あそび・落ち葉拾い	午前9時30分～10時
12月3日(火)	クリスマス	午後1時30分～2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25年7月16日～8月21日生	11月21日(木)	各健診共通
9～10か月児健診	平成24年12月20日～平成25年1月31日生	11月20日(水)	午後1時20分～1時40分
1歳6か月児健診	平成24年5月生	11月26日(火)	※該当されるお子様には個人通知をします。
3歳5か月児健診	平成22年6月生	11月27日(水)	

【場所】市保健センター※母子健康手帳をご持参ください。

◆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

日程	場所	時間
11月11日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
11月15日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
11月18日(月)	コミュニティセンター新開会館	午後1時30分～3時
11月19日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
11月25日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
11月25日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
12月2日(月)	和田島会館	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。

特定保健指導で生活習慣を改善しませんか

小松島市国民健康保険が実施している特定健康診査の検査結果データは、市健康増進課より市保健センターへ提供されます。市保健センターでは、この検査結果から、生活習慣病を発症する可能性が高いと判定した方に、特定保健指導の案内を通知しています。

【特定保健指導の内容】

特定保健指導では、保健師・管理栄養士が生活習慣改善に向けた支援を6か月間行います。料金は無料ですので、是非ご利用ください。

詳しくは、市保健センター(TEL 322・0228/FAX 322・4145)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(☎322・3551)まで。

【休日、夜間の当番医のお問い合わせは】
専用電話(☎333・2581)まで。

保健師

一口メッセージ

冬の感染症を

予防しよう

冬は、インフルエンザをはじめ、ウイルスや細菌による感染性胃腸炎などの感染症が流行するシーズンです。気温が下がりがり、外気が乾燥することで様々な感染症の原因となるウイルスが活性化します。人の体も体温が下がって免疫力が落ちることに加え、のどや気管支が乾燥することでウイルスの侵入を防ぐ粘膜が傷みやすくなり、ウイルス感染を起こしやすくなります。ウイルスや細菌は、多くの場合、ウイルスなどに触れた手を介して感染が拡大します。

次のポイントに注意して、感染症を予防しましょう。

- ・ 手洗い、うがいを習慣つけて、ウイルスの侵入を防ぐ。
- ・ 人ごみは避け、外出時にはマスクを着用する。
- ・ 抵抗力を高めるために、バランスの良い食事や十分な睡眠をとる。
- ・ 部屋の湿度を50～60%に保ち、こまめに換気する。

日ごろから、予防を心がけることで冬を健康に過ごしましょう。

保健師 坂尾朱美