

# 保健だより

お問い合わせ 市保健センター ☎ 32・3551

## ◆ 乳児相談 ◆

※料金は無料です。

| 日 程       | 場 所     | 受付時間        |
|-----------|---------|-------------|
| 11月11日(金) | 立江公民館   | 午後1時30分～2時  |
| 11月15日(火) | 坂野公民館   | 午後1時30分～2時  |
| 11月25日(金) | 市保健センター | 午前9時30分～10時 |
| 12月6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。)

※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。

## ◆ 子育てポンプくらぶ ◆

※料金は無料です。

| 日 程       | 場 所     | 内 容       | 受付時間        |
|-----------|---------|-----------|-------------|
| 11月11日(金) | 立江公民館   | 落ち葉あそび    | 午後1時30分～2時  |
| 11月15日(火) | 坂野公民館   | 落ち葉あそび    | 午後1時30分～2時  |
| 11月16日(水) | 市保健センター | リトミック・人形劇 | 午前9時30分～10時 |
| 12月6日(火)  | 市保健センター | クリスマス     | 午後1時30分～2時  |

## ポンプくらぶにリトミックグループM&Aとアマチュア人形劇団「ごんべ」がやってきました!

11月16日(水)のポンプくらぶは、リトミックと人形劇を予定しています。リズムののって自由に身体を動かしながら音楽を体感したり、楽しい人形劇を見にきてください。

※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。

## 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。

## ◆ 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7月11日～8月16日生       | 11月17日(木) | 午後1時20分～1時50分 |
| 9～10か月児健診 | 平成22年12月16日～平成23年1月15日生 | 11月16日(水) | 午後1時30分～2時    |
| 1歳6か月児健診  | 平成22年5月生                | 11月29日(火) | 午後1時20分～1時50分 |
| 3歳5か月児健診  | 平成20年6月生                | 11月30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。

## ◆ 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         |
|-----------|----------------------|--------------|
| 11月14日(月) | 立江公民館                | 午前10時～11時30分 |
| 11月15日(火) | 芝田多目的研修センター          | 午前10時～11時30分 |
| 11月18日(金) | 総合福祉センター             | 午前10時～11時30分 |
| 11月21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28日(月) | 児安公民館                | 午前10時～11時30分 |
| 12月5日(月)  | 市保健センター<br>和 田 島 会 館 | 午後1時30分～3時   |

医療機関で受ける乳がん検診・子宮頸がん検診のお申し込みは市保健センター(☎32・3551)または ☎32・2500)まで。

3551 または ☎32・2500)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。

【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。

## 管理栄養士 一口メッセージ

「共食(きょうしょく)」という言葉を知っていますか? 「共食」とは、家族が食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ることを言います。今、この「共食」が大変重要だとされています。特に子どもたちにとって「共食」は家庭での「食育」の大きなチャンスとなります。家族と一緒に食事をすること、

- 家族とのコミュニケーションを図ることができる
- 楽しく食べることができる
- 規則正しい時間に食べることができる
- 栄養バランスの良い食事を食べることができる

● 食事マナーを身に付けることができる  
などのメリットがあると言われており、精神面の安定や、栄養バランスのよい食事、マナーの向上にもつながります。

最近健康志向や安全・安心な食品への関心が高く、「何を食べるか」に気をつけている人が多くいます。これも大切なことですが、「誰と食べるか」「どう食べるか」についても一度、振り返ってみてください。親の仕事の都合や、子どもの塾・部活動などの事情も重なり、毎食、家族全員がそろって食事をすることはとても難しいと思います。まずは、子どもだけで食事を頻度を減らすことや、月に一度でもいいので家族全員がそろって食事を決める日を決めるなど、各家庭でできることから始めてみてください。

家族そろって食卓を囲み、同じ料理を食べて楽しくお話しをする「食育」をぜひ家庭に取り入れてください。

市管理栄養士 新田由香里