

保健だより

市保健センター
☎32・3551

◆乳児相談◆

日程	場所	受付時間
12月6日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 <small>※離乳食講習会(7～9か月児を同時に行います。)</small>
12月20日(火)	坂野公民館	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。
【料金】無料

◆子育てポンポくへらぶ◆

日程	場所	内容	受付時間
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
12月20日(火)	坂野公民館	クリスマスカード作り	午後1時30分～2時
12月21日(水)	市保健センター	クリスマス	午前9時30分～10時

※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。
【料金】無料

◆乳幼児健診◆

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8月17日～9月14日生	12月14日(水)	午後1時20分～1時50分
9～10か月児健診	平成23年1月16日～3月5日生	12月22日(木)	午後1時30分～2時
1歳6か月児健診	平成22年6月生	12月13日(火)	午後1時20分～1時50分
3歳5か月児健診	平成20年7月生	12月21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。
【料金】無料

◆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です。

日程	場所	受付時間
12月6日(火)	櫛淵公民館	午前10時30分～11時30分
12月9日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
12月19日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
12月26日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

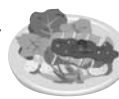
【内容】血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談
※健康手帳や母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

◆健康講座◆

※申し込みは不要です。

「高血圧からあなたと家族を守るために」

～日常から気をつけること～



【講師】坂東ハートクリニック 院長 坂東 正章 先生
【場所】市保健センター 【受講料】無料

日程	受付時間	終了
12月7日(水)	午後2時～2時30分	午後4時30分

●健診結果説明会●

「自分の健診結果を理解できていますか？」

～もっと知りたい健診結果 血糖値が高めと言われたら～

【講師】市保健師・市管理栄養士
【場所】市保健センター 【受講料】無料

日程	受付時間	終了
12月27日(火)	午後1時～1時30分	午後3時30分

※健診結果説明会には、健診結果を必ずご持参ください。

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、今回の開催日にお越しください。

「手洗いがら」で健康管理

保健師 一口メッセージ

気温が下がり、外気も乾燥し、風邪の原因となるウイルスが増える季節を迎えました。平成21年に新型インフルエンザが大流行しました。その一方で感染性胃腸炎等インフルエンザ以外の感染症の報告数が、過去5年間の同時期の平均を下回っていました。理由としては新型インフルエンザの流行に備えた手洗いなどの予防策が一因と考えられています。手は外で様々なものに触れて、想像以上に汚れています。また、のども手と同じように外の空気に直接さらされる部分です。のどは細菌等を体の中に進入させない働きを持っています。手を洗えば細菌等を洗い流すことや、うがいをすることは非常に効果的です。

◎「手洗い」のタイミングとポイント
帰宅時、人ごみから出たあと、食事の前トイレのあと、咳、くしゃみを手で押さえたあと等に手の平と甲、指の付け根、親指周囲、爪の間、手首までを石鹸を使用し最後はしっかりと洗い流しましょう。

◎「うがい」のタイミングとポイント
帰宅時、人ごみから出たあと、のどに不快感がある時、空気が乾燥している時、朝起きた時等に、口に含んで強くクチュクチュ。次に上を向いてのどの奥まで洗うようにガラガラと15秒程度うがいしましょう。

最後に、子どもは周りの大人たちをよく見えます。子どもの手洗い、うがいの習慣づけには、「手を洗いましよ」という前に周りの大人がきちんとした手洗い習慣を身につけることが大切です。

保健師 勢井陽子