

# 保健だより

市保健センター  
TEL332・3551  
FAX32・4145

## ◆乳児相談◆

日 程	場 所	受付時間
2月7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カ月児を同時に行います。)</small>
2月21日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
2月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
3月6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。  
※料金は無料です。

## ◆子育てポンプンくらぶ◆

日 程	場 所	内 容	受付時間
2月7日(火)	市保健センター	節 分	午後1時30分～2時
2月15日(水)	市保健センター	ひなまつり	午前9時30分～10時
2月21日(火)	坂野公民館	ひなまつり	午後1時30分～2時
3月6日(火)	市保健センター	ひなまつり	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。  
※料金は無料です。

## ◆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9月15日～11月5日生	2月16日(木)	午後1時20分～1時50分
1歳6か月児健診	平成22年8月生	2月28日(火)	1時50分
3歳5か月児健診	平成20年9月生	2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。  
※料金は無料です。

## ◆マタニティくらぶ◆

※料金は無料です。

日 程	場 所	時 間
3月6日(火)	市保健センター	午後1時30分～3時

【対 象】 小松島市在住の妊婦さん  
【内 容】 楽しい子育て体験(赤ちゃん抱っこ体験、栄養の話し等)  
【講 師】 市保健師・市管理栄養士  
※母子健康手帳をご持参ください。  
※参加ご希望の方は、2月27日(月)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(☎332・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！

【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
2月6日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時
2月7日(火)	榊 公民館	午前10時30分～11時30分
2月10日(金)	建 島 会 館	午前10時～11時30分
2月20日(月)	坂野公民館	午後1時30分～3時
2月27日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

## ◆健康講座◆

※料金は無料です。

【自分でわかる病気 わからない病気 消化管(口からおしりまで)】  
【講師】 徳島赤十字病院副院長 長田淳一 先生  
※申込は不要です。

日 程	場 所	受付時間	終了時間
2月14日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時	午後3時30分

## ◆子どもよびば

### 野菜たっぷりメニューヘルシークッキング講座



参加には申し込みが必要です

日 程	場 所	受付時間	終了時間
3月2日(金)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後4時

【募集人数】 保護者25名(先着順。定員になり次第締め切ります。)  
【対象】 4歳から就学前のお子様の保護者  
\*当日は託児を行いますので、お子さま同伴で参加できます。

【申込先】 市保健センター(☎332・3551または☎32・2500)

【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(☎332・3551)まで。

【休日、夜間の当番医のお問い合わせ】  
専用電話(☎33・2581)まで。

## 保健師 一口メッセージ

### 子どもの食生活

3歳の子どもの胃の容量は大人の1/3程度で約420cc、5歳で大人の1/2程度の約650ccといわれています。腹8分目を満たす量は3歳で約330cc、5歳で約520cc程度です。

胃の容量から子どものおやつを考えると、牛乳をコップ1杯約200cc飲むとお腹の半分はいっぱいになるので、あと少しビスケットやお芋などの炭水化物や果物、野菜を食べるとよいわけです。ガムやアメ、ジュースなどは心の楽しみと考え、量に注意しましょう。おやつは量が多くなると食事の量が少なくなったり、好きなものしか食べなくなり、中でも苦みや酸味を感じる野菜を嫌いになる傾向があるようです。また、量が多くなると油脂の多いものを食べると消化に時間がかかるため、食事の時間までに消化することができません。油脂の多いスナック菓子やパン、ドーナツなどの場合は量を少なくする必要があります。おやつ時間は食事の2～3時間前が望ましいとされています。おやつと食事の間隔が短い場合も量を減らしましょう。

子どもの食事について少食、好き嫌いが多く(ある)、かまないなどの問題をよく聞きますが、おやつを食べ方が原因であることも多くあります。子どもをしかる前におやつは、量、時間について考えてみましょう。

市保健師 幸田 礼子