

保健だより

市保健センター
TEL 32・3551
FAX 32・4145

◆乳児相談◆

※料金は無料です。

日程	場所	受付時間
3月6日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
3月9日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
3月23日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
4月3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>

※1歳未満のお子さんの身体測定、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
3月6日(火)	市保健センター	おひなまつり	午後1時30分～2時
3月9日(金)	立江公民館	おひなまつり	午後1時30分～2時
3月21日(水)	市保健センター	リズムあそび 手作りおやつ紹介	午前9時30分～10時
4月3日(火)	市保健センター	しゃぼん玉	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。

◆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11月6日～12月21日生	3月21日(水)	午後1時20分～1時50分
9～10か月児健診	平成23年4月19日～6月5日生	3月15日(木)	午後1時30分～2時
1歳6か月児健診	平成22年9月生	3月27日(火)	午後1時20分～1時50分
3歳5か月児健診	平成20年10月生	3月28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。

◆乳がん検診・子宮頸がん検診◆

医療機関で受ける乳がん検診(40歳以上の女性)・子宮頸がん検診(20歳以上)の申し込みは、市保健センター(☎32・3551または☎32・2500)まで。

※平成22年4月以降に受診していない方が対象です。

◆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
3月14日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまでに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

◆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
3月12日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
3月16日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
3月19日(月)	コミュニティセンター新開会館	午後1時30分～3時
3月26日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
3月26日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
4月2日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時

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とき、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すべからず。

【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】
専用電話(☎33・2581)まで。

保健師

一口メッセージ

不眠はJAMESON

人の脳は睡眠によって休息します。睡眠時間が足りないと、疲れがたまって集中力がなくなったり、病気への抵抗力が弱くなってしまうたり、判断ミスや事故などの原因になります。

また、睡眠不足の状態が続くと、高血圧や糖尿病の原因になることもあるといわれています。快適に眠るために、ふだんの生活を振り返ってみましょう。

・睡眠時間にこだわりすぎない
熟睡感があって日中も眠気に悩まされることがなければ、睡眠は足りていると考えてよいでしょう。

・朝は毎日同じ時間に起床する
心地よく眠りにつくためには、朝きちんと起きる習慣をつけることが大切です。休日も、なるべくふだんと同じ時間に起床するような生活を心がけましょう。また、朝の太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされて、夜寝つきが良くなります。

・就寝前には心身をリラックス
就寝の1～2時間前は、できるだけ心身をリラックスさせましょう。音楽や読書、アロマテラピー、ぬるめのお湯での入浴やストレッチなどが効果的です。また、寝る直前のお酒、コーヒ、タバコなどの刺激物は控えましょう。

2週間以上続く不眠は心のSOS信号です。自分ひとりで悩まずに、専門機関やかかりつけ医に相談をするようにしましょう。

市保健師 坂尾 朱美