

保健だより

市保健センター
TEL 32・3551
FAX 32・4145

◆乳児相談◆

日 程	場 所	受付時間
4月17日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
4月27日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
5月1日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

【料金】 無料

※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。

◆子育てポンプコくらぶ◆

日 程	場 所	内 容	受付時間
4月17日(火)	坂野公民館	さかなつりあそび	午後1時30分～2時
4月18日(水)	市保健センター	こいのぼり	午前9時30分～10時
5月1日(火)	市保健センター	こいのぼり	午後1時30分～2時

【料金】 無料

【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◆

健診の種類	該 当 児	日 程	受付時間
9～10か月児健診	平成23年6月6日～7月18日生	4月18日(水)	午後1時20分～1時40分
1歳6か月児健診	平成22年10月生	4月24日(火)	午後1時20分～1時40分
3歳5か月児健診	平成20年11月生	4月25日(水)	午後1時20分～1時40分

【料金】 無料

【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てです。

【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
4月13日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
4月16日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
4月23日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

母子保健推進員を募集

市保健センターでは、子育てポンプコくらぶに参加しているお子さんの安全確認や遊び相手をしたり、離乳食講習会の時に乳児の子守などを行う母子保健推進員（ボランティア）を募集しています。

【募集対象】 小松島市在住で20歳から69歳までの子どもが好きな方

【任期】 平成26年3月31日まで
興味のある方は、市保健センター（TEL 32・3551 / FAX 32・4145）まで。

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・下痢などが続いている、激しいとき、感染症にかかっているときは、次回開催日にお越しください。

何の薬を飲んでいいですか？

健康相談などで市民の方への薬を服用しているか確認する機会があります。多数の方が「血圧の薬」や「血をサラサラにする薬」というように、自分が服用している薬の名前を正確に言えません。

東日本大震災では、自分が服用していた薬が特定できなかったり、薬の名前は知っていても薬の量が不明で医療側が対応に困ったケースがたくさんありました。薬の種類によっては、服用を突然やめると症状が一層悪化してしまう場合もあります。

このような災害や旅行などの非常時に備えて、自分が服用している薬の情報をしっかりと自己管理しておく必要があります。

薬の情報（薬の名前や飲み方など）については、処方箋や薬剤情報提供書などに記載されています。管理の方法例として、薬局などでもらえる「おくすり手帳」に薬の情報を記録したり、携帯電話の写真で薬の情報を撮影しておくなど、自分でできることから始めてはいいかがでしょうか。

薬の情報を自己管理する事が困難な場合は、家族などに渡しておくのもよいでしょう。

また、医療機関に複数かかって内服している場合も、情報をもつとまとめて記録しておくわかりやすいです。処方されている薬の詳しい情報についてはかかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

市保健師 小西 貴子

保健師 一口メッセージ

【休日、夜間の当番医のお問い合わせ】
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。