

保健だより

市保健センター
TEL322・3551
FAX322・4145

◆乳児相談◆

※料金は無料です。

日程	場所	受付時間
5月11日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
5月15日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
5月25日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
6月5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>

※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。

◆子育てポンプンくわいぶ◆

※料金は無料です。

日程	場所	内容	受付時間
5月11日(金)	立江公民館	風船あそび	午後1時30分～2時
5月15日(火)	坂野公民館	ダンボールあそび	午後1時30分～2時
5月16日(水)	市保健センター	魚つりあそび	午前9時30分～10時
6月5日(火)	市保健センター	小麦粉ねんどあそび	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12月22日～平成24年1月31日生	5月9日(水)	午後1時20分～1時40分
9～10か月児健診	平成23年7月19日～平成23年8月31日生	6月7日(木)	午後1時20分～1時40分
1歳6か月児健診	平成22年11月生	5月22日(火)	午後1時20分～1時40分
3歳5か月児健診	平成20年12月生	5月23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。

◆マタニティくわいぶ◆

※料金は無料です。

パパの参加もお待ちしております。

日程	場所	時間
5月14日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

【内容】安産に向けての体づくり(妊婦体操、母乳・産前産後の生活)

【講師】あゆみマタニティルーム助産師 永井人美先生

【対象者】小松島市在住の妊婦さん 母子健康手帳をご持参ください。

※体操のできる服装(ズボン)でお越しください。

※参加ご希望の方は5月9日(水)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(TEL322・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！

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
5月14日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
5月15日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
5月18日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
5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
5月28日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
6月4日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
6月4日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時

◆健康講座◆腎臓ながもち教室

【講師】川島病院腎臓内科 吉川和寛 先生

日程	場所	受付時間	終了
5月17日(木)	市保健センター	午後1時～1時30分	午後3時

【受講料】無料(申し込みは不要です。)

知っていますか？『好きよ』の効果

保健師一口メッセージ

『上手にできたね』『頑張ったね』などの声かけは、日常生活でよく口にするほめ言葉です。同じように欠かせないのが『好きよ』の言葉。

『好きよ』の言葉はほめ言葉とは違い、機会が少なかったりタイミングが難しいこと、ついつい忘れがちになります。

けれども「できた」「上手」などに限らず、まずは自分が存在すること自体に価値があると思える子に育てることが大切です。

そのためには、「あなたが居てくれるだけで嬉しい」「どんなときでも大切だ」「いつでもあなたの味方なんだ」という気持ちをしっかりと伝えることが必要です。そうすることで、子どもは自分自身を愛することができ、さらに自分だけでなく他人も大切に思える心の安定した人間に育ちます。

このような声かけは、乳幼児期からの積み重ねが大切ですが、小学生になっても中学生になっても大人同士でも大切です。例えば仕事から帰った時に、夜寝る前などに1日1回は子どもをギュッと抱きしめて『好きよ』の言葉かけをしてみましょう。

保健師 加藤 優子