

# 保健だより

TEL32・3551  
FAX32・4145

## ◆乳幼児相談◆

※料金は無料です

1歳未満のお子さんについては身体計測を行います。また、乳児から就学前のお子さんの育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

日程	場所	受付時間
8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>
8月20日(火)	坂野公民館	午後1時30分～2時
8月23日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
9月3日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

## ◆子育てポンプンへらぶ◆

※料金は無料です

1歳から就学前のお子さん(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。

日程	内容	受付時間
8月6日(火)	魚つり	午後1時30分～2時
8月21日(水)	自由遊び・バルーン	午前9時30分～10時
9月3日(火)	お絵かき	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

## ◆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25年4月16日～5月20日生	8月29日(木)	各健診共通
9～10か月児健診	平成24年10月16日～11月20日生	8月21日(水)	午後1時20分～1時40分
1歳6か月児健診	平成24年2月生	8月27日(火)	※該当されるお子様には個人通知をします。
3歳5か月児健診	平成22年3月生	8月28日(水)	

【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、ご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

日程	場所	時間
8月5日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時
8月6日(火)	櫛淵公民館	午前10時30分～11時30分
8月9日(金)	建島会館	午前10時～11時30分
8月19日(月)	坂野公民館	午前10時～11時30分
8月19日(月)	コミュニティセンター(新館)	午後1時30分～3時
8月26日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時

※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。

## ◆骨(ほね)の検診(前腕骨X線検査)◆

18歳以上の市民(妊娠中の方、手のふるえなどがある方は受診できません。)で検診を希望される方は、市保健センター(☎32・3551または☎32・2500)までお申し込みください。

【受付数】1日先着120名(1時間40名)の予約制  
【申込期間】8月30日(金)まで

実施日	会場	受付時間	料金
9月5日(木)	市保健センター	午後1時30分～午後4時30分	600円 (市国保加入者400円)
9月12日(木)			

※小松島市国保加入者の方は保険証をご持参ください。  
※生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は無料になりますので、お申し込みの際にお知らせください。

【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は】  
専用電話 (☎33・2581)まで。

## 保健師 一口メッセージ

## 子どもの野菜嫌いを克服

味覚は、食べることで育っていきまます。甘味・うま味は本能で好きな味ですが、酸味・苦味は学習によって覚える味です。酸味や苦味のある野菜は、身体の細胞づくりにかかせず、食べる体験を繰り返すことで好きになっていきます。

よく見られるのは、家では野菜を食べないけれど、保育所や幼稚園では食べることがあります。それは、環境が変わったり、みんなで食べたりによって、嫌いな食べものを克服することができるといことです。「嫌い」にこだわらず、別の日に食卓に出したり、大皿に盛って家族みんなでお食べるなど、工夫してみましよう。

味覚は、十歳くらいで完成しますので、それまでに野菜を食べる体験を増やしてあげるとよいでしょう。また、食べてもらいたい野菜を無理に食べさせようとすると、余計に食べなくなります。まずは、食べられる野菜から練習していきましょう。

市保健師 井上有紀子