

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
9月6日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
9月9日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
9月23日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
10月4日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時 ※離乳食講習会(7～18か月児)を同時に行います。

子育てポンポコクラブ ※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
9月6日(火)	シャボン玉	午後1時30分～2時
9月21日(水)	絵本読み聞かせ	午前9時30分～10時
10月4日(火)	運動会	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

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
9月21日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまで先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児
※母子健康手帳、子どもはぐくみ医療受給者証、健康保険証、フェイスタオルをご持参ください。



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28年5月5日～平成28年6月14日生	9月14日(水)	各健診共通 午後1時20分～1時40分 ※該当されるお子様には個人通知をします。 ※母子健康手帳をご持参ください。
9～10か月児健診	平成27年11月4日～平成27年12月15日生	9月15日(木)	
1歳6か月児健診	平成27年3月生	9月27日(火)	
3歳5か月児健診	平成25年4月生	9月28日(水)	

【場所】市保健センター

健康講座 ※受講料無料、申込不要です

●内臓脂肪撃退運動教室

【内容】内臓脂肪を減らす運動、ストレッチ体操 など
【講師】フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生

日程	受付時間	終了時間
9月9日(金)	午前9時45分～10時15分	午前11時30分

【場所】市保健センター

※当日の体調により運動をお断りすることがあります。
※水分補給用の飲み物を持参し、運動できる服装・靴でご参加ください。

●気になる中性脂肪とHDLコレステロール

【内容】高中性脂肪、低HDLコレステロールになる仕組みについてなど

【講師】徳島赤十字病院 第三内科部長 金崎 淑子 先生

日程	受付時間	終了時間
9月13日(火)	午後1時～1時30分	午後3時30分

【場所】市保健センター 【共催】徳島赤十字病院

市保健師 前田 厚美

今の子ども達の身の回りには、テレビやゲーム、スマホなどの心を惹かれるたくさんの刺激があります。しかし、テレビなどのメディアによる刺激は一方的で、言葉を育てるために必要な声かけや、やりとりという相互性がありません。また、聴覚刺激より視覚刺激が強いので、聞く力を育てることもつながらりません。

しかし、これら全てを取り除くことはできませんし、メディアにも良いところがあります。利用時間や使い方のルールを決めて、絵本の読み聞かせや体を使った遊びなど、やりとりする時間を大切にしてみてください。

保健だより



【お問い合わせ先】

市保健センター(ミリカホール内)
☎32・3551 / FAX 32・4145
Mail: hokencenter@city.komatsushima.tokushima.jp

母子健康手帳は、市保健センターで交付しています。
休日、夜間の当番医のお問い合わせは
専用電話(☎33・2581)まで。



マタニティクラブ ※料金は無料です

パパの参加もお待ちしています!

参加ご希望の方は、市保健センター(☎32・3551)へ9月27日(火)までにお申し込みください。

日程	場所	受付時間
9月30日(金)	市保健センター	午後1時30分～3時

【対象者】市内在住の妊婦さん
【内容】安産に向けての体づくり(骨盤ケア、母乳・産前産後の生活について、栄養の話)
【講師】あゆみマタニティルーム助産師 永井 人美 先生
保健師・管理栄養士
※母子健康手帳をご持参のうえ、体操できる服装(ズボン)でお越しください。

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

日程	場所	時間
9月12日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
9月16日(金)	市総合福祉センター	午前10時～11時30分
9月20日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
9月26日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
9月26日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
10月3日(月)	和田島公民館	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。

保健師一口メッセージ

「聞く力を育てよう」

赤ちゃんの聴力はママのお腹にいるときから備わっていて、ママの血液が流れる音や心音、声の響きを感じています。「見る」ことより「聞く」ことの方が早く始まります。

聞くことは話すことの土台になります。赤ちゃんが言葉を話すようになるためには、身近な人とのかわりやふれあいからたくさん言葉を聞いて、言葉を貯めるタンクがいっぱいになり、言葉の理解力が備わってはじめて言葉が出ます。子どもにとっても同じように、大切で、聞く力をつけることで、集中力や想像力、読解力が身につきます。