

保健カレンダー

乳 児 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
5月17日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成19年1月生まれの人

1 歳 6 カ 月 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
5月24日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成17年10月生まれの人

3 歳 児 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
5月10日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成16年2月生まれの人

生 ポ リ オ

月日(曜)	場 所	受付時間
5月25日(金)	保 健 セ ン タ ー	13:30~14:00

※対象者…生後3カ月~90カ月未満の人
 ※接種方法…6週間以上の間隔で2回投与
 ※保護者以外の人が連れてこられる場合は、委任状が必要です。

子どもの健診の問合せ…子育て支援課

☎69-2132

日 曜 ・ 休 日 当 番 表

【内 科】

5月13日(日)	斎藤内科消化器科	62-3356
5月20日(日)	猪木医 院	62-3737
5月27日(日)	谷口クリニッ ク	66-0517
6月3日(日)	弘濟クリニッ ク	62-5600
6月10日(日)	渡辺クリニッ ク	62-2319

【外 科】

5月13日(日)	守安胃腸科外科	62-2511
5月20日(日)	鈴木医 院	67-2315
5月27日(日)	笠岡中央病院	62-5121
6月3日(日)	笠岡市民病院	63-2191
6月10日(日)	大嶋整形外科内科医院	65-1110

健康づくり 行事・イベント案内

○マタニティ教室

妊娠は女性にとって人生の一大イベントです。

10ヶ月に及ぶ妊娠期間中にはさまざまな不安や心配を感じることもあるでしょう。マタニティ教室に参加して不安を安心に変えてみませんか。

初めて出産を迎えられる方だけでなく、ずいぶん前に出産して忘れてしまったかな?という妊婦さんもお待ちしております。

とき…6月1日(金) 13:30~16:00

受付13:15~13:30

ところ…保健センター

内容…赤ちゃんとのふれあい体験、呼吸法

妊娠中の栄養について

持ち物…母子健康手帳、筆記用具

申込期限…5月25日(金)

申込み…子育て支援課 ☎69-2132

※託児もありますので、お子様とご一緒での参加もどうぞ。

「かみかみもぐもぐ教室」 離乳食講習会(無料)

食べてくれなかったり、ぐずったりして離乳食がうまく進まなかったり、材料選びや味付けなどで頭を悩ませることが多いですね。

こんな悩みを話し合っ解消してみませんか?
 とき…6月1日(金) 13:30~15:30

受付13:00~13:30

ところ…保健センター

対象者…乳児(生後6~11カ月児)

定員…親子12組

内容…離乳食調理実習、育児相談、交流会

持ち物…エプロン、三角巾、筆記用具

赤ちゃんに必要なミルク、おむつなど

申込期間…5月14日(月)~25日(金)

※託児もあります。お気軽にご参加ください。

健康づくり一口メモ

あなたのこころ、元気ですか?

だれもが心のどこかに疲れを感じているでしょう。その疲れの原因はストレスです。大事なことはそうしたストレスをため込まず、自分なりの解消法を確立することです。

今日からできるストレス解消法!

1. ビタミンやミネラル不足はイライラや集中力低下の原因になります。

緑黄色野菜、乳製品、大豆製品などを含めて、栄養のバランスを考えて1日30品目の食品をとることに心がけましょう。おいしく楽しく食べましょう。

2. 自分の好きなスポーツでストレスに対する抵抗力を高める。

運動はストレスに対する抵抗力を高める効果と、気分転換を図れます。定期的に自分の好きな運動をすることが一番です。散歩、ジョギング、水泳など一人で楽しむものや、野球、サッカー、など仲間と楽しくできるもので日頃のストレスを吐き出しましょう。



3. 午前0時には就寝し、1日6時間の睡眠確保をする。

個人差はありますが、6~8時間が理想です。体操などで体をリラックスさせたり、就寝前には仕事のことは考えないなど工夫しましょう。

4. 心身の緊張をほぐすにはぬるめのお湯にゆったりと入る。

入浴は簡単にできるストレス解消法です。心身の緊張をほぐし、リフレッシュしましょう。

☆周囲の人が気付いてあげて!

ストレス解消法では解決しない憂うつ気分、意欲が出ないなど周囲の人が気づいたら、まず「少し休んだほうがいいよ」とか、「一度専門医に診てもらった方がいいよ」と声をかけてあげましょう。

問合せ 健康福祉課 ☎69-2133