



実施日の2日前～当日に発熱・発疹・下痢・おう吐・目の充血などの症状がある子どもや同伴者は、健診や教室の参加を自粛してください。持ち物は、乳幼児健診カレンダーをご覧ください。
 ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止することがあります。詳しくは、お問い合わせください

| 事業 | 対象 | 北部大和地域、大巻・城内・五十沢地区) 健友館 (大和病院となり) | | 南部 (六日町地区、塩沢地域) 塩沢保健センター | |
|------------------------|-----------------------|--|-------------|--------------------------|-------------|
| | | 日にち | 受付時間 | 日にち | 受付時間 |
| 4か月児健診 | 令和2年1月生 | 5月29日(金) | 13:00～13:10 | 5月28日(木) | 13:20～13:30 |
| 10か月児健診 | 令和元年7月生 | 生後10か月になったら、受診票を使って医療機関で受けましょう。BCG接種期限まであと2か月です。 | | | |
| 1歳児歯科健診 フッ化物塗布 | 平成31年4月生 北部は3月生も含む | 5月20日(水) | 13:00～13:10 | 6月に実施 ※南部は、偶数月のみの開催 | |
| 1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布 | 平成30年10月生 | 5月8日(金) | 13:00～13:10 | 5月22日(金) | 13:00～13:10 |
| 2歳児歯科健診 フッ化物塗布 | 平成30年4月生 北部は3月生も含む | 5月19日(火) | 13:00～13:10 | 5月13日(水) | 13:00～13:10 |
| 2歳半児歯科健診 フッ化物塗布 | 平成29年10月生 | 5月14日(木) | 9:00～9:10 | 5月12日(火) | 13:00～13:10 |
| 3歳児健診・歯科健診 フッ化物塗布 | 平成29年4月生 | 5月21日(木) | 13:00～13:10 | 5月27日(水) | 13:00～13:10 |

| 講座・教室名 | 対象 | 日にち | 受付時間 | 会場 | 申込み |
|-------------------|----------|----------|-----------|--------------------------|----------------|
| もぐもぐ教室 (離乳食教室) | 令和元年10月生 | 5月26日(火) | 9:30～9:45 | 子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」 | 事前に 保健課に申込み |

乳幼児期の“生活リズム”に気をつけましょう

生活リズムは、子どもの健やかな発育、発達や健康に大きく関係します。子どもが小さいうちは、親が規則正しい生活リズムを整える必要があります。

生活リズムを整えるためのポイント

朝は決まった時間に起こす

起きたらカーテンを開け、日光を浴びさせましょう。朝に日光を浴びると体内時計がリセットされます。

日中は十分に体を動かして遊ぶ

昼は十分に体を動かし、夜はゆったり過ごすことで眠りにつきやすくなります。昼寝は15時までに済ませると、夜の睡眠に影響が少なくなるといわれています。

夕食は寝る2時間前までに済ませる

夕食の時間が遅くなると、寝る時間も遅くなります。夜に買い物などで外に出かけると、興奮して寝つきが悪くなるので、できるだけ避けましょう。

同じ時間帯に入浴させる

就寝する時間帯に合わせて、入浴の時間帯を決めましょう。熱過ぎるお湯に入ったり、長風呂したりすると寝つけなくなることがあるので、適度な温度と時間で入浴しましょう。

寝る前のメディアの視聴は控えましょう

液晶画面の光は、眠りを誘う「メラトニン」というホルモンの分泌を抑制させるといわれます。少なくとも寝る1～2時間前は見せないようにし、21時には寝るようにしましょう。

マタニティサロン

問・申保健課 ☎773-6811

妊娠中期の夫婦を対象に、妊娠中の悩みを話したり、夫が妊婦体験を行ったりします。出産前後の各種制度や健康管理などの情報もお知らせします。

日 5月16日(土) 9:30～11:30 会 子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」

対 出産予定月が令和2年9月・10月の夫婦 (保育が必要な場合は、申込み時にお申し出ください)

持 母子健康手帳、妊娠届時に配布した茶封筒一式、必要な人は座布団・膝掛けなど