



次に該当する子どもや同伴者は、健診の参加を自粛してください。

- ・実施日の2週間前～当日のいずれかに37.5度以上の発熱やかぜの症状がある場合
  - ・実施日の2日前～当日のいずれかに発疹・下痢・おう吐・目の充血などの症状がある場合
- 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、健診の受診ができない場合や日程が変更となる場合があります。詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください

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3月生	7月31日(金)	13:00～13:10	7月30日(木)	13:20～13:30
10か月児健診	令和元年9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	令和元年6月生 北部は令和元年5月生も含む	7月22日(水)	13:00～13:10	8月に実施 ※南部は、偶数月のみ開催	
1歳半児健診・歯科健診・フッ化物塗布	平成30年12月生	7月10日(金)	13:00～13:10	7月17日(金)	13:00～13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	平成30年6月生 北部は平成30年5月生も含む	7月14日(火)	13:00～13:10	7月28日(火)	13:00～13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	平成29年12月生	7月2日(木)	9:00～9:10	7月7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6月生	7月9日(木)	13:00～13:10	7月8日(水)	13:00～13:10

## にこにこ子育て

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、親子が家で過ごす時間が増えています。子育てに疲れて、ついイライラしてしまう毎日を少しでも変えるために、子どもへの関わり方について考えてみませんか。

### 子育てでイライラしないための方法

関わり方の1つとして、親が子どもへの反応を変える方法があります。

子どもは、親の目を引くために、親に褒められる行動や怒られる行動を繰り返すことがあります。そのため、怒られるような行動をした時は反応せず、褒められる行動をしたときに、たくさん子どもを褒めましょう。そうすると子どもの行動が改善されることがあり、親の気持ちにも余裕が生まれます。

例 子どもが大声で騒いでいる時は、それに反応せず、静かになった時点で「静かにしてくれてありがとう」と褒める。

### 1日5分でできるイライラしない方法

1日5分間の「特別な時間」を持つことで子どもの行動を改善します。

1日に5分間だけ子どもに従って楽しく遊ばしましょう。その間は、子どもへの「質問」「指示（命令）」「批判」をやめます。こういった時間を過ごすことで、子どもの「困った行動」を減らせる場合があります。

（参考：日本PCIT研修センター 親子相互交流療法）

### 子育てに悩んだり困ったりしたときは

子どもが安心して過ごすには、親の気持ちが安定していることが大切です。育児の不安や困ったときは誰かと話すことで安心したり、気分転換になったりします。悩んだときは1人で抱えず、保健課や子育て支援センターなどに気軽にご相談ください。

- ・保健課 ☎773-6811
- ・子育て支援センター ☎772-7754

※現在開催を中止しているもぐもぐ教室・マタニティサロンは、新型コロナウイルスの対策などが整い次第、再開します。再開する場合は、市報や市ウェブサイトなどでお知らせします