



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日前から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
- ・息苦しさ、強いだるさ、高熱などの症状がある
- ・37.5度以上の発熱や咳など、軽い風邪の症状が続く

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、健診の受診をご遠慮いただく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。持ち物は、乳幼児健診カレンダーをご覧ください

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11月生	塩沢保健センターで南部と合同で実施します。		3月25日(木)	13:20 ~ 13:30
10か月児健診	令和2年5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2年2月生 北部は1月生も含む	3月24日(水)	13:00 ~ 13:10	4月に実施 ※偶数月のみ開催	
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	令和元年8月生	3月12日(金)	13:00 ~ 13:10	3月19日(金)	13:00 ~ 13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	平成31年2月生 北部は1月生も含む	3月9日(火)	13:00 ~ 13:10	3月10日(水)	13:00 ~ 13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	平成30年8月生 北部は7月生も含む	3月4日(木)	9:00 ~ 9:10	3月3日(水)	13:00 ~ 13:10
3歳児健診・歯科健診 ・フッ化物塗布	平成30年2月生	3月11日(木)	13:00 ~ 13:10	3月17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
育児力アップ講座 もぐもぐ教室 (離乳食教室)	令和2年8月生	3月24日(水)	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

にこにこ子育て 子どものおやつ

子どもにとっておやつは、体と心の成長に必要です。おやつには、朝、昼、夕の3回の食事だけでは不足しやすい栄養素やエネルギーを補う大切な役割があります。また、精神的にリラックスしたり、おやつの楽しみから食に対する興味や関心を高める効果もあります。しかし、おやつの回数や量が多くなると、食事量の減少や栄養の偏りにつながる場合がありますので注意しましょう。また、子どもは運動量が多く汗をたくさんかくので、体を動かして遊んだ後や入浴後には、水やお茶(麦茶)などの甘くない飲み物で水分補給をしましょう。

「おやつ」のポイント

- ・1日1~2回(園でのおやつを含む)
- ・牛乳・乳製品、果物など食事に取り入れにくい食材を選ぶ
- ・チョコやグミなどの甘い菓子・油の多いスナック菓子・甘い飲み物は控える
- ・「テレビを見ながら」「遊びながら」などの「ながら食べ」はしない

マタニティサロン ☎・申保健課 ☎773-6811

妊娠中期の夫婦を対象に、妊娠中の悩み相談や夫が妊婦体験を行います。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。

☎ 3月13日(土) 9:30~11:30

☎ 子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」

☎ 令和3年7月・8月に出産予定で、初めて出産を迎える夫婦

☎ 電話でお申し込みください。

☎ 母子健康手帳、妊娠届時に配布した手提げ袋一式、必要な人は座布団・膝掛けなど