



\*実施日の2日前・前日・当日のいずれかに発熱・発疹・下痢・おう吐・目の充血・めやになどの症状がある人は、健診や教室の参加を自粛してください

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	平成30年9月生	1月25日(金)	13:00～13:10	1月24日(木)	13:00～13:10
10か月児健診	平成30年3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29年12月生 北部は11月生も含む	1月22日(火)	13:00～13:10	1月23日(水)	13:00～13:10
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	平成29年6月生	1月11日(金)	13:00～13:10	1月18日(金)	13:00～13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	平成28年12月生	1月17日(木)	9:00～9:10	1月16日(水)	13:00～13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	平成28年6月生	1月8日(火)	9:00～9:10	1月9日(水)	13:00～13:10
3歳児健診・歯科健診 フッ化物塗布	平成27年12月生	1月10日(木)	13:00～13:10	1月30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)	平成30年 6月生	1月29日(火)	9:30～9:45	子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」	事前に保健課にお申し込みください

●持ち物は、乳幼児健診カレンダーをご覧ください。

### 子どものおやつは食事の一部です

子どもの胃は小さく消化吸収能力も未熟なため、3回の食事だけでは必要な栄養をとりきれない場合があります。さらに、遊び食べやむら食いで思うように食べてくれないことがあります。そこで、成長に必要な栄養素やエネルギーを補うのが「おやつ」です。

おやつの量や回数が多い場合、食事量のむら、遊び食べ、肥満、むし歯などの原因となることがあります。子どものおやつは食事の一部と考え、家族みんなで気をつけましょう。

### 子どもの「おやつ」のポイント

- ・1日1～2回
- ・食事とおやつの間は2時間程度あける
- ・牛乳・乳製品・果物など食事に取り入れにくい食材を選ぶ
- ・食事量が少ない場合は、おにぎりやパンもおすすめです
- ・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



### マタニティサロン

妊娠中期の夫婦を対象としたサロンです。これからの子育てに向けて、妊娠中の悩みを話したり、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。

☎平成31年1月19日(土) 9:30～11:30

☎子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」

☎出産予定月が平成31年5月・6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)

☎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

問 保健課 ☎ 773-6811