



実施日の2日前～当日に発熱・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。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	平成31年1月生	5月31日(金)	13:00～13:10	5月23日(木)	13:20～13:30
10か月児健診	平成30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30年4月生 北部は3月生も含む	5月21日(火)	13:00～13:10	5月15日(火)	13:00～13:10
1歳半児健診・歯科健診・ フッ化物塗布	平成29年10月生	5月10日(金)	13:00～13:10	5月24日(金)	13:00～13:10
2歳児歯科健診 フッ化物 塗布	平成29年4月生 北部は3月生も含む	5月8日(火)	13:00～13:10	5月14日(火)	13:00～13:10
2歳半児歯科健診 フッ化 物塗布	平成28年10月生	5月16日(木)	9:00～9:10	5月13日(月)	13:00～13:10
3歳児健診・歯科健診・ フッ化物塗布	平成28年4月生	5月9日(木)	13:00～13:10	5月22日(火)	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10月生	5月27日(月)	9:30～9:45	子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」	5月24日(金)までに保健課に申込み

連休中も子どもの生活リズムに気をつけましょう

連休になると、つつい子どもを寝かしつけるのが遅くなったり、食事の時間が不規則になりがちです。生活リズムは子どもの成長や健康に大きく関係するため、できるだけ同じ生活リズムを保つように心がけましょう。

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。朝に日光を浴びることで体内時計がリセットされます。

●たくさん体を使って遊ばせる

公園遊びや散歩などで、運動させましょう。夕食から就寝までの時間をゆったり過ごすと、入眠しやすくなります。夜の外出は興奮して眠りにつきにくくなるため、できるだけ避け



ましょう。

●同じ時間帯に入浴させる

就寝する時間帯にあわせて、できるだけ毎日同じ時間帯に入浴させましょう。熱過ぎるお湯に入ったり、長風呂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。

●寝る前にスマートフォン、テレビは見せない

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。少なくとも就寝1～2時間前は、見せないようにしましょう。

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。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。

問・申保健課 ☎ 773-6811

日 5月18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 出産予定月が令和元年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、妊娠届時配布の茶封筒一式、必要な人は座布団・膝掛けなど