



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。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	令和元年5月生	9月27日(金)	13:00~13:10	9月26日(木)	13:20~13:30
10か月児健診	平成30年11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8月生 北部は 7月生も含む	9月18日(水)	13:00~13:10	9月19日(木)	13:00~13:10
1歳半児健診・歯科 健診・フッ化物塗布	平成30年2月生	9月13日(金)	13:00~13:10	9月20日(金)	13:00~13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	平成29年8月生 北部は 7月生も含む	9月11日(水)	13:00~13:10	9月10日(火)	13:00~13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	平成29年2月生	9月5日(木)	9:00~9:10	9月3日(火)	13:00~13:10
3歳児健診・歯科健診 ・フッ化物塗布	平成28年8月生	9月12日(木)	13:00~13:10	9月25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31年 2月生	9月24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

## 子どものおやつは「食事の一部」

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。

### 子どもの「おやつ」のポイント

- ・1日1~2回
- ・牛乳・乳製品、果物など食事に取り入れにくい食材を選ぶ
- ・季節の野菜もおすすめ
- ・食事量が少ない時は、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



市の乳幼児健診で行った聞き取りでは、子どもがよく食べるおやつは年齢が上がるにつれて、あめ・ガム・グミ・チョコなどの甘みの強いお菓子と回答しています。これらのお菓子は、むし歯や肥満だけでなく、偏食や思うように食べてくれないなど悩みの一因となります。子どものおやつは「食事の一部」です。子どもの周囲にいる人が気をつけましょう。

## 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。

☎ 9月7日(土) 9:30~11:30

📍 子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」

📌 出産予定月が令和2年1月・2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