



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7月生	11月29日(金)	13:00~13:10	11月28日(木)	13:20~13:30
10か月児健診	平成31年1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10月生 北部は9月生も含む	11月20日(水)	13:00~13:10	11月19日(火)	13:00~13:10
1歳半児健診・歯科健診 フッ化物塗布	平成30年4月生	11月8日(金)	13:00~13:10	11月22日(金)	13:00~13:10
2歳児歯科健診 フッ化物塗布	平成29年10月生 北部は9月生も含む	11月6日(水)	13:00~13:10	11月12日(火)	13:00~13:10
2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	平成29年4月生	11月7日(木)	9:00~9:10	11月13日(水)	13:00~13:10
3歳児健診・歯科健診 フッ化物塗布	平成28年10月生	11月14日(木)	13:00~13:10	11月27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 4月生	11月26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

乳児のスキンケア(肌の手入れ) 最新情報

乳児の肌は、大人と比べると皮膚が薄くとても敏感です。また汗をかきやすいことやちょっとした刺激でも、湿疹や乾燥などの問題を起こしやすい特徴があります。出生直後から適切なケアをして、皮膚に湿疹がない状態を保つことが、アトピー性皮膚炎や、食物アレルギーの発症を予防するといわれています。

●スキンケアの方法と注意点

- ①浴槽のお湯は38度から40度で、5分以上入浴しない
- ②せっけんをネットなどで十分に泡立ててから洗う(角が立つようなしっかりした泡を作る)
- ③泡立てたせっけんを手につけ、子どもの目に泡が入らないように、こすらずやさしくなでるように注意しながら全身を洗う
- ④しわの中、耳の後ろ、生え際なども忘れずに洗う
- ⑤36~38度のお湯で、ゆっくりていねいにしわの中まですすぐ
- ⑥入浴後は15分以内に全身に保湿剤を塗るなどして乾燥を防ぐ(全身に少量を塗るのではなく、十分な量を均一に塗る)

助産師による妊娠・出産・育児相談
「いいお産の日イベント」

問南魚沼地区助産師会
☎ 090-7203-2006 (駒形)

南魚沼地区助産師会は、市内で「子育て・女性健康支援」の活動を行っています。市内の人だけでなく、里帰り中の方も、ぜひおこしてください。

日 11月11日(月)、12日(火) 10:00~15:00

費 無料 申 不要 主催 南魚沼地区助産師会

会 子育て支援センター 子育ての駅「ほのぼの」

内 相談コーナー(妊娠・出産、子育て、母乳に関すること)、体験コーナー(計測、血圧測定、妊婦体験)、紙芝居、DVD上映

マタニティサロン 問保健課 ☎ 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。

日 11月16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2年3月・4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、妊娠届時に配布した茶封筒一式、必要な人は座布団・膝掛けなど