

保健 だより



TEL 32・3551
FAX 32・4145

母子健康手帳の交付は、市保健センターで行っています

小松島町新港9-10
(☎32・3551)まで。

休日、夜間の当番医の
お問い合わせは

専用電話
(☎33・2581)まで。

乳幼児相談 ※料金は無料です



1歳未満のお子さんについては身体計測を行います。また、乳児から就学前のお子さんの育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

日程	場所	受付時間
1月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時
1月10日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
1月24日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
2月4日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

※離乳食講習会(7～9か月児)を同時に行います。

子育てポンポコクラブ ※料金は無料です

1歳から就学前のお子さん(小松島市に住民票のある幼児)の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日程	内容	受付時間
1月7日(火)	新聞紙あそび ～ブーメラン・コマ作り～	午後1時30分～2時
1月15日(水)	自由遊び・お絵かき	午前9時30分～10時
2月4日(火)	豆まき	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

乳幼児健診 ※料金は無料です



健診の種類	該当児	日程	受付時間
3～4か月児健診	平成25年8月22日～10月15日生	1月15日(水)	各健診共通 午後1時20分～1時40分 ※該当されるお子様には個人通知をします。
9～10か月児健診	平成25年3月13日～4月16日生	1月16日(木)	
1歳6か月児健診	平成24年7月生	1月28日(火)	
3歳5か月児健診	平成22年8月生	1月29日(水)	

【場所】市保健センター ※母子健康手帳をご持参ください。

マタニティクラブ ※料金は無料です

参加ご希望の方は、1月28日(火)までに市保健センター(☎32・3551)へお申し込みください。パパの参加もお待ちしております。

日程	受付時間	対象者
1月31日(金)	午後1時30分～3時	市内在住の妊婦さん

【内容】安産に向けての体づくり(妊婦体操・母乳・産前産後の生活)
【講師】あゆみマタニティルーム助産師 永井人美先生
【場所】市保健センター
※母子健康手帳をご持参のうえ、体操のできる服装でお越しください。

健康講座 ※受講料無料、申込不要。

放っておかない高血圧 ～血圧が高めな方へ～

【講師】沖の洲病院内科医 石丸 勝雄 先生

日程	受付時間	終了時間
1月14日(火)	午後1時～1時30分	午後3時30分

【場所】市保健センター

【ノロウイルスの対策例】

- ・手洗い、うがいを徹底する
- ・規則正しい生活を心がけ、抵抗力を落とさない
- ・加熱が必要な食品は、十分に加熱する
- ・嘔吐物や下痢便の処理には、十分注意する

市保健師 飯藤 瑠依子

健康相談

小松島市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます!

食事や運動について知りたい方、育児に関する相談のある方におすすめです。

【内容】血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談

日程	場所	時間
1月17日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
1月20日(月)	コミュニティセンター新開会館	午後1時30分～3時
1月21日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
1月27日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
1月27日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
2月3日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時

※健康手帳や母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

保健師

一口メッセージ



ノロウイルスに 注意

ノロウイルスによる
感染性胃腸炎や食中毒は、
11月～2月の冬場も流
行します。ノロウイル
スは食品から人へ感染
する場合だけでなく、
人から人へ感染する場
合などもあり、感染経
路は様々です。

体内にノロウイルス
が入ると腸管で増殖し、
嘔吐、下痢、腹痛などを引き起
こします。体力のある方は感染
しても軽症で回復しますが、子
どもやお年寄りは重症化するこ
ともあるので注意が必要です。