

# 保健だより

お問い合わせ 市健康増進課保健係 ☎ 32・3551

## ◆ 乳児相談 ◆

日程	場所	受付時間
9月12日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
9月16日(火)	坂野公民館	午後1時30分～10時
9月26日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
10月7日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

【料金】 無料

※身体測定、育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

## ◆ 子育てポンプコロム ◆

日程	会場・内容	受付時間
9月12日(金)	立江公民館 うちわで遊ぼう	午後1時30分～2時
9月16日(火)	坂野公民館 ミニ運動会 室内でボール遊び、手遊びをします	午後1時30分～2時
9月17日(水)	市保健センター 玉入れ・読みきかせ	午前9時30分～10時
10月7日(火)	市保健センター ミニ運動会(しおかぜ公園) 魚釣り遊び・風船・ダンス手遊びをします。水筒や帽子など準備してください。	午後1時30分～2時

【料金】 無料

【対象】 1歳～就学前のお子さんとその保護者(小松島市に住民票のある幼児)が集まって遊ぶ教室です。

## ◆ 9～10か月児健診 ◆

### 1歳6か月児健診・3歳5か月児健診 ◆

該当期	日程
9～10か月児健診	平成19年11月7日～12月11日生
1歳6か月児健診	平成19年3月生
3歳5か月児健診	平成17年4月生
	9月3日(水)
	9月24日(水)
	9月25日(木)

【場所】 市保健センター

【受付時間】 午後1時30分～2時

【料金】 無料 ※母子健康手帳を持ってお越しください。

## ◆ 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

※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。

日程	場所	受付時間
9月8日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
9月16日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
9月19日(金)	総合福祉センター	午前10時～11時30分
9月22日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分

※立江公民館ではボランティアによる阿波踊り体操を行います。動きやすい服装でお越しください。

【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

【休日、夜間の当番医のお問い合わせは】  
専用電話 ☎ 33・2581 まで。

## 保健師 一口メッセージ

### 夜更かしをするとう...

夜更かしが身体に及ぼす影響について考えてみましょう  
①成長ホルモンの分泌を抑制  
成長ホルモンは、ぐっすり  
と眠っている間に分泌される  
ため夜更かしをすると心身の  
成長が妨げられる。

②慢性的な時差ぼけ状態をまねく(生体リズムの乱れ)  
夜も明るい環境だと体内時計が狂ってしま  
まい疲労しやすく食欲、集中力が低下する。

③イライラ、感情コントロールが困難になる  
慢性的な時差ぼけで日中ぼーっとして  
活動量が減り精神を安定させるセロトニ  
ンの分泌が減少すると、イライラ感が出  
てきたり、攻撃性が増強したりする。

④食習慣の不健全化  
朝食抜きになりやすく肥満や体調不良  
を起しやすくなる。

⑤メラトニンの分泌が減少する  
メラトニンは老化防止や抗ガン作用が  
あり、夜更かしをすると分泌が減少し老  
化、ガン化が促進される。

このように夜更かしは、睡眠の質を悪  
くします。早寝、早起き、食事の時間を  
一定にして生体リズムを整えて質の良い  
眠りを迎えましょう。

市保健師 小西 貴子

4月から小松島市の保健師になりました。  
よろしくお祈りします。