

2月

保健センターからの お知らせ



▶会場：保健センター

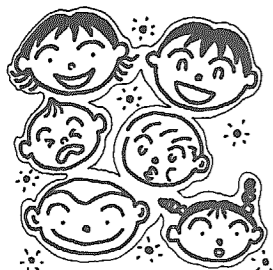
▶問い合わせ：役場 健康推進課 ☎385-2111

予防接種

午後1時～2時20分（受付）
午後1時30分～2時30分（接種時間）
■ツベルクリン反応検査
2月3日(月)
対象…生後3か月～4歳未満
■BCG 2月5日(水)
対象…生後3か月～4歳未満
(2月3日(月)にツベルクリン反応検査を受けたお子さん)

育児相談

2月4日(火)・18日(火)、3月4日(火)
午前9時30分～11時
子育ての悩みを一人で抱えこまず、保健師等と話し合しましょう。



乳幼児健診

午後1時～1時30分（受付）
■乳児健診 2月24日(月)
対象…14年2月・7月・11月生
■1歳6か月児健診
2月26日(水)
対象…13年7月・8月生
■幼児歯科健診 2月12日(水)
対象…10年8月/11年2月・8月12年8月/13年2月生
■2歳児健診 3月6日(水)
午前9時30分～9時45分（受付）
対象…13年1月・2月・3月生

健康相談

2月12日(水)
午前9時30分～11時
血圧・体脂肪測定等で健康の確認をしたり、健康づくりプランを相談したりします。また、病気等で心配のある人の相談に応じます。

母親学級

2月4日(火)
午後1時～1時30分（受付）
対象…平成15年3月～6月出産予定の方

母子健康手帳交付

2月18日(火)
午後1時～1時30分（受付）
持参する物…妊娠届出書、印鑑、健康保険証、口座番号(医療費振込の為)
※ 歯科健診があります。

発達相談

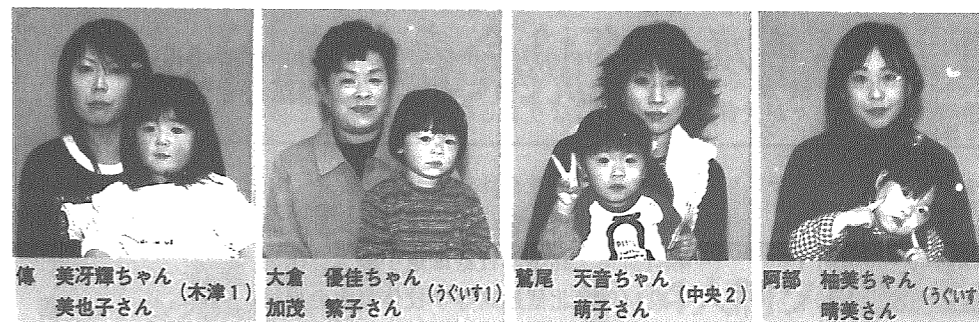
2月28日(金)
午前10時～11時
会場…横越町児童館
相談員が言葉の発達等の相談に応じます。

2月の休日当番医院

(診療時間 午前9時～午後5時)

日	当番医院	電話番号
2	片桐医院 (亀田町水道町1)	381-3320
9	おおむら内科 (亀田町四ツ興野2)	381-2121
11	よこごし母子クリニック (横越町川根町3)	385-3888
16	西内科医院 (横越町横越)	385-4171
23	吉田医院 (横越町茜ヶ丘)	385-3731
3/2	ゆきよしクリニック (亀田町稲葉1)	382-3450
3/9	さとう小児科医院 (横越町中央2)	385-5200

◎次の医院は、医師在院のときは、緊急を要する診療に応じます。
・亀田第一病院 (亀田町西町2) ☎382-3111
・佐藤医院 (亀田町下早通) ☎381-2878



傳 美冴輝ちゃん (木津1) 美也子さん
大倉 優佳ちゃん (うぐいす1) 加茂 繁子さん
鷺尾 天音ちゃん (中央2) 萌子さん
阿部 柚美ちゃん (うぐいす1) 晴美さん



今井 奈緒子ちゃん (小杉2) 和枝さん
中川 日和ちゃん (小杉5) 房子さん
青木 彩葉ちゃん (茜ヶ丘) 和俊さん

ほくも わたしも キラリツ子

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんと保護者の方を紹介しています。

健康79 シリーズ

発育の盛んな子どもにこの食育

家庭での食育

育児の基本の一つとして、上手に食えることをマスターさせることは、単に身体の成長・発達を促したり、食事上のトラブルを解決するだけでなく、健全な心の発達にもつながると考えられています。

- ① 楽しく食えることを優先
食事量や偏食をきびしくいわない。
- ② 喜んで食べる量が目標
無理強いしないで、自発的な量を。
- ③ かむトレーニング
発達の段階に合わせて、確認していく。
- ④ ひとり食トレーニング
自分で食事ができる。
箸が上手に使える。

子どものパワーは 朝ごはんから

発達の盛んな子どもにとって、朝ごはんはとても大切なものです。午前中に元気がいっぱい



に活動するためのエネルギー源であり、大きく成長するための栄養源でもあります。
ところが、「時間が無い」「食べたくない」等の理由で朝食を抜く子どもが増えています。
お父さん、お母さん、子どもに朝食をきちんと食べさせていますか？

子どもの「朝ごはん」の役割は重大です

食生活についての調査で、朝ごはんを食べない子どもたちが増えているというデータが出ています。「朝、食欲がない」「食べる時間がない」というのが主な理由です。

幼児期は乳幼児期にひき続き、発育の盛んな時期です。子どもは毎日元気に遊んだり、眠ったりするためのエネルギーのほかに、成長するための栄養も必要とします。ここが大人と大きく違うところです。成長に不可欠で、身体に見合った栄養素をバランスよくとるためには、三食きちんと食べなくてはなりません。

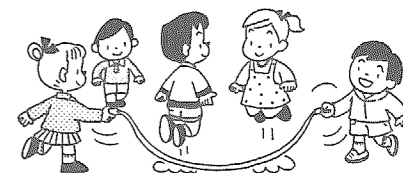
胃が小さくて一度に食べられず、朝・昼・夜の三食で栄養を補えない子どもは、おやつで補います。

この時期のバランスのよい食生活は子どもの身体づくりの基礎となります。さらに規則正し

児童手当の給付

2月期(10月～1月分)の児童手当を、2月10日(月)に受給者指定の口座に振り込む予定です。

◆問い合わせ 健康推進課 ☎385-2111



子どもたちの元気を活動、成長には、規則正しい食生活が大切です。