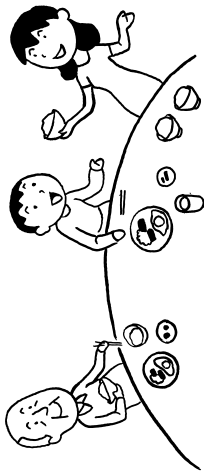


妊婦・乳幼児

※必ず母子手帳をご持参ください。

行 事	月 日 曜	時 間	場 所	対 象	内 容	持 参 品 等
健 診	乳児健康診査	12月 6日(木)	保健センター	平成13年5月生 6月生	診察・発達チェック・計測・健康相談・栄養相談・育児相談	対象児には個人通知します。今までに未受診の方もぜひお受けください。
	1歳6か月児健康診査	11月 8日(木)		平成12年3月生 4月生	上記の他、歯科健診・フッ素塗布(対象児のみ)	
相 談	妊婦・乳幼児健康相談	11月 6日(火) 12月 4日(火)	保健センター	妊 婦 乳 幼 児	計測(乳幼児のみ)・健康相談・栄養相談・歯科相談	歯の相談のある方は、おうちで使っている歯ブラシをご持参ください。
予 防 接 種	ツ反検査	判定BCG		対 象	対 象 地 区	※ツベルクリン反応検査の2日後に判定を行い、その結果、陰性の児にBCGを接種します。 ※お子さんが生まれてからの身体の状況がよく分かる方が連れてきてください。
	集団 ツベルクリン 反応検査 判定 BCG接種	11月 7日(水)		11月 9日(金)	北黒田・南黒田・宗意原	
		11月13日(火)		11月15日(木)	生後3か月以上 4歳未満	
個別接種	11月27日(火)	11月29日(木)	北伊予・岡田			
		〈受付時間〉 13:20～14:00	※医師による診察は13:30からです。			
個別接種		●保健センターで 予防接種手帳を発行しています。		●生後3か月を過ぎましたら、手続きにお越しく下さい。 「予防接種と子どもの健康」をよくお読みください。		

こころも元気！ 体も元気！ たべよう 朝ごはん！！



～バランスのよい食事とは？～
栄養面からみて、主食・主菜・副菜のそろった食事のことです。

主食

エネルギー源になるもの(ごはんやパンなど)

主菜

肉や血をつくるたんぱく質源になるおかず(肉・魚・卵・大豆製品)

副菜

主食となる食品から得られるエネルギーを利用するには、ビタミンB群、ビタミンCが必要。ビタミン、ミネラル源になるおかず(野菜)

一日の食事の中で最も重要といわれるのが「朝食」です。「朝は金メダル」「昼は銀メダル」「夜は銅メダル」
これは一日の三度の食事を例えたことばです。一日の活力源となる朝食をバランスよくとることが、健康づくりの第一歩だといえるでしょう。

朝食を食べないと脳へのエネルギーは不足します。朝、目覚めた時、脳のエネルギー源であるブドウ糖は減少しています。車でいうと「ガス欠状態」なのです。朝食をとらないと、睡眠中に低下した体温も上がることなく脳の働きも鈍く体は眠ったまま…。これでは体がだるく、イライラして集中力に欠けます。

また、人の体は環境に合わせて体のしくみや流れを変え、能力があります。そのため不足した分のエネルギーを補おうと脂肪を蓄えておく体質に変わってしまう、かえって太ることさえあります。このように、体内リズムを乱さないためにも朝食をしっかり取る必要があるのです。

心と体においしい食事を味わって食べましょう。

朝食って何？
食べるぞ！朝ごはん
●朝食をとることの大切さを知ろう！

