

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	備考							
健診	乳児健康診査	4月7日(木)	保健センター	平成16年9月生 10月生	問診・計測・診察・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	3月10日(木)		平成15年7月生 8月生	上記のほか、歯科健診・フッ素塗布(4月から料金100円)								
	3歳児健康診査	4月14日(木)		平成14年1月生 2月生									
相談	ママ♡キッズのすこやか相談		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(歯ブラシ持参)	申込不要。お気軽に。							
	3月1日(火)	4月5日(火)		13:00~15:00									
予防接種	集団接種	ツ反検査	判定BCG	保健センター	受付 13:20~14:00  診察 13:30~	※対象…生後3か月以上4歳未満 ※対象地区…北伊予・岡田・松前地区 (ご都合のよい日程でお越しください) ※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人が連れてきてください。							
	3月7日(月)	3月9日(水)											
	3月15日(火)	3月17日(木)											
個別接種	○保健センターで <b>予防接種手帳</b> を発行しています。 生後3か月を過ぎたら、手続きにお越しください。 ○「 <b>予防接種と子どもの健康</b> 」をよくお読みください。												
<p><b>ご注意ください!!平成17年4月1日からBCGの予防接種が生後6か月未満になります。</b></p> <p>現在4歳未満で未接種のお子さんは、上記の集団接種の機会に必ず接種を済ませてください。 ※平成17年4月1日以降は、生後6か月以上になると公費負担(無料)での接種はできませんのでご注意ください。</p>				<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>平成16年度 (H17.3.31まで)</th> <th>平成17年度 (H17.4.1~)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>対象年齢</td> <td>生後3か月~4歳未満</td> <td>生後6か月未満</td> </tr> <tr> <td>接種方法</td> <td>ツベルクリン反応検査・判定、BCG接種</td> <td>BCG直接接種</td> </tr> </tbody> </table>		平成16年度 (H17.3.31まで)	平成17年度 (H17.4.1~)	対象年齢	生後3か月~4歳未満	生後6か月未満	接種方法	ツベルクリン反応検査・判定、BCG接種	BCG直接接種
	平成16年度 (H17.3.31まで)	平成17年度 (H17.4.1~)											
対象年齢	生後3か月~4歳未満	生後6か月未満											
接種方法	ツベルクリン反応検査・判定、BCG接種	BCG直接接種											

# 心あたりはありませんか？ ストレスが招く心身の病

私たちの生活はストレスがいっぱい。多かれ少なかれだれにでもありますが、「最近気持ちが落ち込む」「体の疲れがとれない」「よく眠れない」などストレスが原因となって心や体に不調をきたしているかもしれません。



## ★ストレスに負けないように

### 何よりもまず休むこと

忙しい日々でも積極的に休養をとりストレス解消を。

### 食事は心身の活力の源

バランスのよい食事をとることは生活リズムを整え、ストレスに対する抵抗力を高めます。1日に少なくとも1回は家族や親しい仲間とおいしく楽しい食卓を囲みたいものです。



### 体を動かしてメンタルケア

筋肉や関節を伸ばすストレッチや手軽にできるウォーキングで血行をよくしてリフレッシュしましょう。

### ぐっすり眠ってストレス解消

睡眠時間は人それぞれ。でも寝つけない・熟睡感

がない・十分眠っても眠気がとれないなどの睡眠障害は早めに医師に相談しましょう。

### 入浴でリフレッシュ

お湯につかって体を温めると血液の循環が活発になり新陳代謝も促進されます。

## ★心のことをもっと気づかって

体の病気やケガの時には病院に行ったり、薬を飲んだりゆっくり休んだりといろいろ対応するのに、心の不調がある時には「ひとりで悩んでいるだけ」という人が少なくありません。まず自分がストレス状態だと気づきましょう。そのためにはストレスによって自分の体に起こりやすい症状を知っておきましょう。ひとりで抱え込まないで、まわりに訴えることが大切です。そして不調が長引く時は早めに専門医に相談し症状を悪化させないようにしましょう。現代はストレス社会です。だからこそストレスと上手につきあっていきましょう。