

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	12月2日(木)	受付 13:00~14:00	保健 セン ター	平成16年5月生 6月生	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	1月13日(木)			平成15年5月生 6月生	
	3歳児 健康診査	12月9日(木)			平成13年9月生 10月生	
相 談	ママ♡キッズの すこやか相談	12月7日(火)	受付 13:00~15:00	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)	
		1月5日(水)				
学 級	わくわく 離乳食 スクール	12月16日(木)	受付 10:20~ 教室 10:40~12:30 (申込制) ※1週間前まで	乳児を持つ親	離乳食の進め方 試食	託児あり (要予約)
予 防 接 種	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か月を過ぎたら、手続にお越しくください。 ○「 予防接種と子どもの健康 」をよくお読みください。				
		※最近1か月以内に病気にかかったお子さんは接種できない場合がありますので、主治医にご相談ください。				

～朝食の
すすめ方～



朝食、食べていますか？

子どもから大人まで、朝食の欠食率が増加しています。「時間がない・食欲がない・太りたくない」など理由はさまざまです。

朝食は、眠っていた頭とからだを目覚めさせてくれます。人は寝ている間にもエネルギーを消費しているため、エネルギー補給も大切な役割です。朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖を補うことで脳は活発にはたらき、イライラを防いだり集中力もできます。また、一日3回の食事は栄養の偏りや間食のとり過ぎを防ぎ、肥満防止・生活習慣病の予防となります。

「太りたくない」と食事回数を減らすと空腹時間が長くなり、からだが必要なエネルギーを蓄えようとするため、太りやすい体質をつくってしまいます。

朝食の理想は、主食・主菜・副菜が揃ったものです。主食のご飯やパンなどは炭水化物を多く含むエネルギー供給源、主菜の魚・肉・卵・豆類など良質なたんぱく質は元気なからだをつくり、副菜の野菜や海藻などはビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでからだの調子を整えます。

朝食を食べていない人は、まず何か一品でも食べることから始めましょう。すぐに食べられるものや前日の残りを利用するのもいいでしょう。それから少しずつ手を加えたものを取り入れ、最終的には主食・主菜・副菜が揃った食卓にします。

朝食をおいしく食べるために、いくつか工夫しましょう。まず早寝早起きの習慣をつけ、前日までにできることは準備することで、食事の時間をつくります。起床後からだを軽く動かしたり、夕食の食べ過ぎや夜食をやることで食欲もできます。

一日のスタートとなる朝食から、健康な生活リズムを身につけましょう。

12月1日は
「世界エイズデー」です

愛媛県では、12月1日から7日までの1週間を「愛媛エイズ予防週間」と定め、『“HIV”と“エイズ”の違い、知っていますか?』というテーマでエイズ予防に関する啓発活動などを実施します。期間中は保健所において、下記のとおり休日に血液検査を実施しますので、エイズに関する悩み・不安・疑問などを抱えている方は、ぜひ、ご利用ください。

この機会にエイズの正しい知識を持ち、誤解や偏見をなくしましょう。

◆休日血液検査

受付日時 12月5日(日) 13時~15時

実施場所 松山中央保健所 1階 予診室

※匿名無料で検査が受けられます。

※愛媛エイズ予防週間中の休日検査は、その日のうちに検査結果がわかります。(追加確認検査が必要な場合、検査結果が後日になることもあります。)

専門の医師などが相談などにお答えします。

また、プライバシーなど秘密は絶対に守ります。

お気軽にご利用ください。