

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	8月5日(木)	保 健 セ ン タ ー	平成16年1月生 2月生	診察・問診・計測・健康 相談・栄養相談・育児 相談	対象児には 個人通知	
	1歳6か月児 健康診査	7月8日(木)		13:00~14:00	平成14年11月生 12月生	上記のほか、歯科健 診・フッ素塗布(対象 児のみ)	
	3歳児 健康診査	8月12日(木)			平成13年5月生 6月生		
相 談	ママ♡キッズの すこやか相談	7月6日(火) 8月3日(火)	13:00~15:00	妊 婦 乳 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	
	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 ださい。 「 予防接種と子どもの健康 」をよくお 読みく ださい。		

「親と子どもの相談窓口」
のお知らせ

松山中央保健所では、発達につまづきをもつお子さんへの対応に悩んでおられる保護者の方を対象に親と子どもの相談を実施しています。

内容

保護者の不安を受け止め、育児に対する意欲を高めたり、専門的なアドバイスを提供するための個別相談

実施日

原則として、毎月第3火曜日
13時～(予約制)

相談電話

941-1111(内線262)

母子・成人保健係

相談担当者

障害児教育専門職
保健所保健師など

*なお相談内容によって訪問
相談も実施します

保健センターからのお知らせ

「夏休み家族健康講座」
～野菜食べていますか～



「食」は生命を維持するだけではなく、健やかな生活と豊かな心をはぐくむための大切な営みです。特に子どもは、家族と食卓を囲むことで多くのことを感じ、学んで成長していくことができます。

しかし近年、子どもたちにも広がる肥満や生活習慣病、「すぐキレル、無気力、集中力がない」などの心のトラブルが問題となっており、その一因に食生活の乱れがあります。

豊富な食材、いつでもどこでも手軽に食べられる現代の食環境において、中でも野菜の摂取量は不足傾向にあります。野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維などの心身の調子を整えるために必要な栄養素の供給源であるとともに、食生活を彩り、豊かにしてくれます。

この夏休み、子どもたちと一緒に、食べることの大切さや楽しさについて考えてみませんか？ 松前町保健栄養推進協議会主催で、今年は不足しがちな「野菜」をテーマに調理実習などの講座を開催します。夏休みの楽しい思い出のひとつにしてみませんか!!

大勢の方の参加をお待ちしています。

★野菜を食べよう★

〈内 容〉 講習及び調理実習

〈対 象〉 小学生以上の親子(友だち同士・兄弟姉妹・家族可)

〈定 員〉 25名(定員になり次第締切)

〈参加費〉 1人100円

〈持参物〉 筆記用具・エプロン・三角巾・タオル

〈開催日時〉 8月24日(火)

9時30分～13時(受付9時～)

〈申込締切〉 8月17日(火)

〈開催場所〉 保健センター

〈申込み先〉 大西 ☎984-2913
池内 ☎984-4842

〈問い合わせ〉

保健センター ☎985-4118