

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	2月6日(木)	保健	平成14年7月生 8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。
	3歳健康診査	2月13日(木)		平成11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)	
相談	ママキッズのすこやか相談	2月4日(火)	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。
		3月4日(火)				
学級	わくわく離乳食スクー	2月20日(木)	タ	乳児を持つ親	離乳食の進め方 試食	1週間前までに電話でお申し込みください。赤ちゃんと一緒でもかまいません。託児もあります。(要予約)
						
予防接種	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。		<ul style="list-style-type: none"> <li>●生後3か月を過ぎましたら、手続にお越しくください。「<b>予防接種と子どもの健康</b>」をよくお読みください。</li> <li>●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。</li> </ul> <p>★17ページの「<b>予防接種を受けましょう(麻疹)</b>」もご覧ください★</p>		

早寝早起き  
元気なよい子

みんなが忙しい今の時代、「夜型人間」が増えるにつれ、子どもの生活も夜型になっているようです。

平成12年の調査では、1〜3歳児の半数以上が夜10時以降の就寝となっています。

大人にとってはよくある生活習慣ですが、子どもの心とからだの成長にとっては必ずしもよいとは言えません。松前町の子どものたちのことも心配になってくるデータです。

(グラフ1)

★みんな生体リズムを持っています。

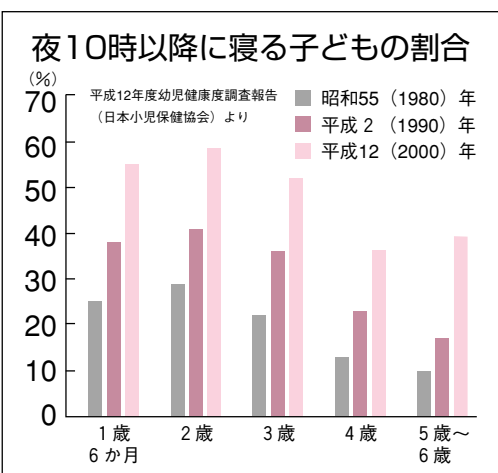
人間には、本来持っている自然の生体リズムがあります。太陽の光や気温・季節を体や脳で感じて、体を目覚めさせ、脳を活動させたり休ませたりしています。その仕組みのおおもと、脳の内側にある「脳幹」という部分で調整しています。寝不足や遅寝遅起きという生活リズムの乱れは、生体リズムに負担をかけます。

★早寝をするとからだにいい指令がでます。

脳幹は、この他にも、元気に活動するために大切な仕事をしています。さまざまなホルモンの働きを調整することや、全身の筋肉の使い方をコントロールすることです。

早寝をすると、質のよい「成長ホルモン」がでます。成長ホルモンがたくさんであれば、からだは成長するだけでなく、前日の活動で疲れた脳も修復され、新しいことを覚える

(グラフ1)



小さい時に身についた健康習慣は一生の財産になります。子どもの言いなりになったり、ふりまわされたりせずに、大人がきちんと主導権をとって、「生活」をつくりあげていくこと。これが「子どもを大事にする」ことです。

★いい生活習慣は親から子へのプレゼントです。

遅寝遅起きだと、これとは逆の悪循環が起こるわけです。

「元気に遊ぶ力のもと」になります。

やすい状態で朝を迎えます。体をシャッとさせる力も十分に働きます。お腹もすいて、朝ご飯もしっかり食べられます。これでからだもエネルギー補給も準備OK!これが

