

年間の日程は、「平成22年度保健センター健康ガイド」およびホームページで確認してください。

http://www.city.gamagori.aichi.jp/hoken_center/index.html

☀️ 赤ちゃんができたら 会場：保健センター	日	とき	対象、持ち物など
母子手帳の交付	7日(金)	受付 初産婦 午前9時10分～9時25分 経産婦 午前9時～11時	妊娠届出書を交付された方
母子手帳の交付と妊婦歯科健診 ※歯科健診は希望者のみ	28日(金)	受付 ① 午後1時10分～1時25分 ② 午後1時45分～2時	
パパママ教室2・3回目〈予約制〉	8日(土) 22日(土)	午前9時45分～正午 受付：受付 9時30分～45分	母子手帳、父子手帳
母乳相談〈予約制〉	20日(木)	午後1時30分～3時30分	妊娠中のお手入れの話、個別相談
妊婦歯科健診と歯科相談	14日(金)	午後2時～2時15分	母子手帳
	28日(金)		

☀️ 子育て応援 会場：保健センター	日	とき	対象、持ち物など
母乳相談〈予約制〉	20日(木)	午後1時30分～3時30分	母乳の与え方などの相談
子育て相談	24日(月)	午前9時30分～11時30分	栄養、歯科相談もできます
もぐもぐ教室(離乳食前期)	20日(木)	午前10時～11時30分	5～6カ月児・母子手帳
カミカミ教室(離乳食後期)	13日(木)	受付：午前9時50分～10時	9～10カ月児・母子手帳
2歳児教室(のびのび教室)	14日(金)	午前10時～11時30分 受付：午前9時45分～10時	2歳の誕生月前後・母子手帳
はじめての歯科健診とフッ素塗布	7日(金)	受付：午後1時～2時	フッ素塗布700円・歯ブラシ
2歳児歯科健診とフッ素塗布	14日(金)	受付：午後1時～1時45分	
	28日(金)		

※4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査は対象の方に個別通知します。

☀️ 予防接種	受付：午後1時20分～2時20分	母子手帳を必ずご持参ください。	
BCG		保健センター	12日(水)
ポリオ		保健センター	10日(月)

☀️ 健康づくりいっしょにやるまい会	日	とき	集合場所
蒲南コースを歩こう会	10日(月)	午前9時30分	がまごおり児童館前
みんなで楽しく無理なく歩こう	10日(月)	午前9時	三谷町若宮公園時計塔前
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	29日(土)	午前9時30分	西浦公民館

元気
ing

「早ね早起き」は三文以上の得!!

私たちの体内時計は、1日25時間だということをご存じですか?そして、それを24時間に調節するために、「早ね早起き」が必要です。

日中は明るく、夜は暗くなるのが自然の流れですが、現代の生活環境は夜でも明るいのが当たり前になっています。眠くなるまでテレビを見たりネットをする人が多く、これでは脳が覚醒してなかなか寝付かれません。夜は、感覚に刺激のあることを控え、床に就く1時間前は、読書や家族と語り合うなど、感覚を過度に刺激しない楽しみに切り換えるとよいでしょう。

〈早ね早起きのコツ〉

- ① 毎日決まった時間に起き、決まった時間に布団に入る
- ② 自分に合った寝具や枕を使う
- ③ 寝室の明かりはやわらかい光にする
- ④ 夜9時以降はカフェイン飲料を飲まない(お腹がすいたら温かいミルクや果物をとる)
- ⑤ 日中は適度な運動をし、眠れないときは本を読む

家族みんなで
早ね早起きの習慣を
つけましょう



★がん検診、ヤングエイジ健診を受けましょう。受診票をご希望の方はご連絡ください。