

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
母子手帳の交付と妊婦相談 	3日(金)	受付 初妊婦 午前9時10分～9時25分 経妊婦 午前9時～11時	妊娠届出書を交付された方
	24日(金)		
母子手帳の交付と妊婦相談・歯科健診 ※歯科健診は希望者のみ	10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1・2回目〈予約制〉	11日(土)	午前9時45分～正午	母子手帳、父子手帳
	25日(土)	受付：9時30分～9時45分	
母乳相談〈予約制〉	9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	10日(金)	午後2時～2時15分	母子手帳

☀️ 子育て応援 会場：保健センター	日	とき	対象、持ち物など (母子手帳は必ずお持ちください)
母乳相談〈予約制〉	9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	27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)	16日(木)	午前10時～11時30分	5～6カ月児
カミカミ教室(離乳食後期)	9日(木)	受付：午前9時50分～10時	9～10カ月児
2歳児教室(のびのび教室)	10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
はじめての歯科健診とフッ素塗布	3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	10日(金)	受付：午後1時～1時45分	

※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 6日(月)	
三種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風)	保健センター	13日(月)・20日(月) 東部市民センター 24日(金)
	形原公民館	15日(水)

☀️ 健康づくり	日	とき	内容、持ち物など
健康相談・栄養相談・歯科相談〈予約制〉	17日(金)	受付：午前9時30分～11時	健康手帳(お持ちの方)

☀️ 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(ショートコースウォーキング&茶話会)	6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	13日(月)	午前9時(雨天中止)	三谷町若宮公園時計塔前

元気 ing

家族で早寝の習慣をつくろう

子どもたちにとって、心や体の成長の基になるのは規則正しい生活リズムです。毎日起きる時間や寝る時間が決まっていると、体のリズムも整いやすくなります。落ち着いて眠りに入れるよう、大人が環境を整えてあげましょう。

★寝かせる人もリラックスしよう

添い寝をするなど、親がゆったりすることで子どもも落ち着くことがあります。

★入眠儀式を持とう

毎日決まった時間に絵本の読み聞かせや添い寝などをして、眠りに誘うパターンを習慣づけましょう。

★昼間の過ごし方もひと工夫

朝7時には起こし、昼寝は早い時間に切り上げましょう。ぐずったときはだっこなどでなだめてあげましょう。

★“五感”で安心感を

- <見て> 暗い部屋
 - <聞いて> 静かな歌や胸の鼓動
 - <ふれて> タオルやぬいぐるみなどお気に入りの物など
 - <感じて> だっこやトントン、毛布の暖かさ、添い寝など
- 心地よさを体感。子どもの豊かな心も育ちます。

☆早寝に心がけて体を休め、あたたかい朝食をしっかり食べて、元気に冬を楽しみましょう！