


年間の日程は、「平成21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 	12日(火)	受付 初産婦 午前9時50分～10時 経産婦 午前9時～11時30分	妊娠届出書を交付された方
	26日(火)		
パパママ教室1回目〈予約制〉	23日(土)	午前9時45分～正午 受付：午前9時30分～45分	母子手帳、父子手帳
母乳相談〈予約制〉	14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	15日(金)	午後2時15分～2時30分	母子手帳
	29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〉	14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	25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)	21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)	14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)	8日(金)	午前10時～11時30分 ※計測希望の方は9時30分～	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	8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	15日(金)		
	29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	18日(月)
三種混合	保健センター	6日(水)・13日(水)
	東部市民センター	8日(金)
	文化広場	12日(火)

☀️ 健康づくりいっしょにやるまい会	日	とき	集合場所
みんなで楽しく無理なく歩こう	11日(祝)	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	30日(土)	午前9時30分	西浦公民館

元気 ing

「冷え」からの自己防衛

冷えは、不規則な睡眠や衣類の締め付け、運動不足などの代謝不良も影響しますが、今回は、食べ物を工夫して冷えから身を守るポイントについてお伝えします。



☆体を温める食べ物を取り入れよう

冬が旬のもの(ねぎ、かぼちゃなど)、寒い地方でとれたもの(りんご、切干だいこんなど)、地中で育つもの(ごぼう、にんじんなど)、塩分を多く含むもの(味噌、しょうゆなど)は、食べ物自体に体を温める効果があります。

白ゴマより黒ゴマ、魚は白身より赤身のように、色は黒、赤、オレンジが目安になります。

☆香辛料を利用しよう

しょうがや唐辛子、スパイスには発汗作用と、余分な水分を外に出す利尿作用があります。

☆冷えを招く飲食物は避けよう

冷たい飲み物、生野菜、砂糖を多く含むものやインスタント食品の常用は体を冷やします。

☆温かいもの、加熱したものをとろう

〈調理例〉

ショウガ紅茶：熱い紅茶にすりおろしたショウガを適量入れ、黒砂糖(またはハチミツ)で甘味をつける。