

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 	4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	妊届届出書を交付された方
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	18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〉	5日(土)	午前9時45分～正午	母子手帳、父子手帳
	26日(土)	受付：9時30分～9時45分	
母乳相談〈予約制〉	10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	18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〉	10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	28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)	17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)	10日(木)	受付：午前9時50分～10時	9～10カ月児
幼児食教室(ぱくぱく教室)〈予約制〉	25日(金)	午前10時～正午 受付：午前9時50分～10時	3歳児の親子
2歳児教室(のびのび教室)	4日(金)	午前10時～11時30分 受付：午前9時45分～10時	2歳の誕生日前後
はじめての歯科健診とフッ素塗布	4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	18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 7日(月)	
三種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風)	保健センター 9日(水)・14日(月)	東部市民センター 18日(金)
	形原公民館 16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〉	18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	7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	14日(月)	午前9時(雨天中止)	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	26日(土)	午前9時30分(雨天中止)	形原春日浦公園駐車場

元気 ing

冬の朝、スッキリ目覚めるための豆知識

冬の朝は、日の出の時間が遅く寒いので、起きるのが辛いですね。
そんな冬の朝、少しでもスッキリ目覚めるためのコツをお伝えします。

★基本は早寝

睡眠時間が短いと、スッキリ目覚めることはできません。夜更かしをせず、毎日同じ時間に寝るように心がけましょう。
見たい番組がある場合は録画をするなど、早寝の工夫をしましょう。

★睡眠時間は1時間30分の倍数

一晩の睡眠は、深い眠りと浅い眠りを1時間30分ごとに繰り返しています。浅い眠りの時に起きるとスッキリした目覚めになります。
例えば、1時間30分×4=6時間、1時間30分×5=7時間30分など

★適度な運動

冬は活動量が減るので、適度に体を動かすことも必要です。

★部屋を暖める

寝室の温度は、18～20℃くらいに設定すると眠りやすいでしょう。
朝は、タイマーを利用して、起きる時間に部屋を暖めておくと良いでしょう。
また、枕元に上着を用意し、布団から出たらすぐに着られるようにするのも良いでしょう。