

保健だより

今月のげんきちゃん



いたる
濱田 格ちゃん (H19.5.18生) と
お姉ちゃんの一葉ちゃん
お母さんの由紀さん (外江町)

保健相談センターへお越しください。

(個別相談)

種 別	日	時	対 象	その他
生活習慣病 相 談	1月19日(月) 1月26日(月) 2月2日(月) 2月9日(月)	13:30~15:00	市 民	※予約制 健康長寿課 ☎47-1043
心 の 相 談	2月5日(木)	14:00~16:00	市 民	※予約制 福祉課 ☎47-1121 ※酒害相談を同時開催
カウンセリング	1月30日(金) 2月13日(金)	13:30~15:30	市 民	※予約制 福祉課 ☎47-1121

B C G 接 種

1月29日(木) 13:30~14:00 平成20年10月生まれの乳児と
※母子健康手帳を必ず持参してください 生後6カ月未満の未接種者

ポリオ (小児まひ) 予 防 接 種

1月21日(水) 13:30~14:15

校

上道・余子・誠道・中浜

生後3カ月~90カ月未満の未接種者
※母子健康手帳を持参してください

1月22日(木) 13:30~14:15

区

渡・外江・境

6 月 児 健 康 診 査

1月28日(水) 12:45・13:10
平成20年6月生まれの乳児

1 歳 6 月 児 健 康 診 査

2月12日(木) 12:50・13:15・13:40
平成19年7月生まれの幼児

3 歳 児 健 康 診 査

1月15日(木) 12:50・13:15・13:40
平成17年12月生まれの幼児

地域子育て支援センター 出張プレイルーム

◆1月25日(日) 9:30~11:30

◆1月27日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30

おもちゃで遊んだり、手遊びや楽しいお話を行っています。親子で遊びに来てください。



シリーズ(161)

保健師の ちよつと一言

健康

子どもの成長発達と 親子のふれあい②

~生活のリズムを整える大切さ~

近年、生活が夜型化し朝食を食べない子どもが増加傾向にあると言われています。生活リズムを見つめ直すことは、子どもの成長発達や親子のふれあいを考える上で大切なことです。

今年度、幼児の保護者を対象に生活リズムについてのアンケートを行いました。その中で、就寝

時間が夜10時以降の幼児の割合は37%、朝食を毎日食べていない幼児の割合は5%という結果でした。早寝早起きをしている人ほど、朝食を食べ、毎日排便があるといった傾向もみられています。朝ごはんを食べると元気よく遊べるため、お腹が空きその後の食事でも食べられ夜も眠れるので、健やかな成長発達に繋がっていくというわけです。

そして、生活リズムが整い食事を十分に食べることができると、精神を安定させるセロトニンというホルモンが分泌されるため、穏やかな気持ちで過ごせ、親子のふれあいがより楽しいものになります。

子どもの生活リズムを整えるには、家族皆の協力が必要です。家族で生活リズムを見直し、親子のふれあいをより楽しんでみましょう。