

保健だより

今月のげんきちゃん



村田^{らん}蘭ちゃん(21.1.21生)と
お兄ちゃんのおたくみ^{たくみ}匠ちゃん
お母さんのえみさん(中野町)

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	10月26日(月) 11月2日(月) 11月9日(月)	13:30~15:00	市民	※予約制 健康長寿課 ☎47-1043
心の相談	11月26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

B C G 接種

10月30日(金) 13:30~14:00 平成21年7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

10月27日(火) 13:30~14:15

10月28日(水) 13:30~14:15

校

上道・余子・誠道・中浜

区

渡・外江・境

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

6カ月児健康診査

10月21日(水) 12:45・13:15
平成21年3月生まれの乳児

1歳6カ月児健康診査

11月12日(木) 12:50・13:15・13:40
平成20年4月生まれの幼児

3歳児健康診査

10月15日(木) 12:50・13:15・13:40
平成18年9月生まれの幼児

子育て支援センター 出張プレイルーム

◆10月6日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30

◆10月18日(日) 9:30~11:30

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(170)

保健師の ちよつと言

健康 子どもの生活習慣と発育状況

近年、生活が夜型化している子どもが増加傾向にあると言われています。昨年度、子育て支援課が幼児の保護者を対象に行ったアンケートでは、就寝時間が夜の10時以降である幼児の割合は、36.6%でした。生活習慣が乱れると、肥満や糖尿病といった小児生活習慣病を引き起こす原因となってしまう。

子育て支援課では、子ども達が生涯にわたり健康的な生活を送れるよう、市内の園児の発育状況の把握を行い、必要時保健指導を行っています。今年度、肥満度20%以上の年長児は2.2%と、全国値(平成20年度)と比べると0.6ポイント低く、良い傾向が見られます。しかし、一方では、「今、子どもは健康で体型にも問題はないが、夜なかなか寝なかったり、お菓子ばかり食べることがあるため将来が不安。」という保護者の声も聞かれます。

子どもの健やかな成長発達のために生活リズムを整えることは大切なことです。お子様の生活習慣や体型のことでご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。