

母子健康手帳の交付

(受付:午前8時30分～午後5時 場所:保健センター)

■**持ち物** 印鑑、妊娠届出書(保健センターにもありません)、マイナンバーカード(持っていない人は通知カードと本人確認書類(運転免許証、パスポートなど))

※妊娠届出書を持っていない場合は、出産予定日を主治医に確認してからお越しください。

※代理人が来る場合、妊婦本人が記入した委任状、代理人の印鑑と本人確認書類が必要です。

マ・パパ教室 ※要事前申込

(場所:保健センター)

9月8日(土) 午後1時30分～3時30分	わくわくドキドキ沐浴体験 ママって大変! パパの妊婦体験 目からうろこ! 聞いて得するお話
---------------------------------	---

■**対象** 妊娠中期～後期ごろの妊婦・夫および家族

■**持ち物** 母子健康手帳

乳幼児健診

(受付:午後1時～2時15分 場所:保健センター)

	対象	日
4か月児健診	平成30年5月生	9月25日(火)
10か月児健診	平成29年11月生	9月26日(水)
1歳6か月児健診	平成29年2月生	9月21日(金)
2歳6か月児相談・ 歯科健診	平成28年2月生	9月7日(金)
3歳6か月児健診 (尿検査・視力検査あり)	平成27年2月生	9月6日(木)

■**持ち物** 母子健康手帳、質問票、下靴袋、バスタオル(4か月児)、歯ブラシ(10か月児・1歳6か月児・2歳6か月児・3歳6か月児)

フッ化物で健康な歯!

世界保健機構(WHO)をはじめ、世界各国の保健医療の専門機関がフッ化物の安全性とむし歯予防の効果を認め、利用を推奨しています。

フッ化物による虫歯予防の3つの作用

- ・むし歯菌を抑制する
 - ・歯を強くする
 - ・再石灰化を助ける
- 酸によって溶け出した成分が歯に戻る『再石灰化』が促進されます。



フッ化物の利用方法

- ① フッ化物が入った歯磨き粉を使って歯を磨く
- ② 濃度の薄いフッ化物の溶液でうがいをし口の中を洗う
- ③ 歯科医院などでフッ化物を歯に塗布する

献血にご協力ください

■**日時** 10月1日(月) 午前9時30分～11時30分、午後0時30分～3時30分

■**場所** 市民学習交流センター(サンヒルズ甲西)

■**対象** 400ml献血(男性17歳～69歳、女性18歳～69歳)

■**持ち物** 献血カードまたは献血手帳・身分証明書(運転免許証・健康保険証など)

◎当日は骨髄バンク登録会も行います。



しっかり眠れていますか?

9月10日は世界自殺予防デー/9月10日～16日は自殺予防週間

いきいきと自分らしい生活を送るためには「こころの健康」が重要です。「こころの健康」には睡眠が大きく関係しています。適正な睡眠には個人差があります。熟睡感があって、日中も眠気に悩まされることのない睡眠時間を確保しましょう。

心地よい睡眠を確保するために

日中は適度に身体を動かしましょう

適度に運動することで、寝つきが良くなり、深い睡眠がとれるようになります。

就寝前には心身をリラックス

就寝の1～2時間前は、音楽鑑賞や読書・アロマセラピー・ぬるめのお湯での入浴や軽いストレッチ等で心身をリラックスさせましょう。胃腸が働いているとよく眠れないので、夕食は就寝3～4時間前までに済ませ、お酒も飲み過ぎないようにしましょう。寝る前のコーヒー・たばこなどの刺激物も控えてください。

寝る前にスマホを見すぎないようにしましょう

就寝前(2時間前)にスマホを使いすぎると、脳の疲労をとるために必要な「メラトニン」の分泌量が減少し、熟睡できず睡眠不足に陥り、体内時計が狂います。



相談が必要と感じたら、☎までご連絡ください。