

「保健センター」

3月の母子保健事業

●場所：保健センター ●費用：無料 ☎84-0646

事業名	日(曜)	時間	内容 ※持ち物
母子健康手帳交付	7日(月) 14日(月) 22日(火) 28日(月)	<受付時間> 10時～10時15分 <説明> 10時15分～11時10分	母子健康手帳の使い方、子育てに関するサービスの説明、妊娠初期に気をつけること、予防接種の話など ※妊娠届出書、在留カード等(外国人住民の方)
パパママ教室	27日(日)	9時30分～12時	沐浴実習、妊夫体験、おっぱいの話、妊婦の心と体の話など ※母子健康手帳
3か月児健診 ・平成27年11月1日～11月10日生まれ ・平成27年11月11日～11月20日生まれ ・平成27年11月21日～11月30日生まれ	2日(水) 9日(水) 16日(水)	<受付時間> 12時45分～13時30分	身体計測、医師の診察、保健師の個別相談、赤ちゃんの生活や予防接種についての話など ※母子健康手帳
離乳食講習会 (生後4～5か月頃の子どもを持つ親対象)	23日(水)	10時～11時30分	栄養士による講話と試食(親のみ)、おしゃべり会 ※母子健康手帳
2歳児ピカピカ歯科健診 ・平成25年12月～平成26年2月生まれ	11日(金)	<受付時間> 13時15分～14時15分	歯科健診、フッ素塗布、染め出しを行いますので、汚れてもよい服でお越しください。保護者の方も染め出しできます。 ※母子健康手帳・歯ブラシ(仕上げ磨き用・大人用)・コップ・タオル・手鏡
すくすく健康相談(予約制) ことばが遅い、落ち着きがない、食事など、発達・育児に関する相談	7日(月)	<受付時間> 13時～14時	身体測定、医師の診察、保健師・栄養士・歯科衛生士・心理士の個別相談

※母子健康手帳の表紙に、お子さんの名前を書きましょう。

※保健センターの駐車場が混雑している場合は、市役所駐車場・半田病院駐車場をご利用ください。

子育て一メモ 22 お風呂で心も体もポカポカに

日頃、仕事や家事で子どもとの時間が思うようにとれないお父さん、お母さんにとって、お風呂はちょうど良い親子のコミュニケーションの場となります。親子で一緒にゆっくり入りながら今日一日の出来事を話したり、保育園や幼稚園で覚えた歌を歌ったり、なにより、石鹸の泡や湯船の中での遊びは、お風呂をより楽しい時間してくれます。

タオルを湯船で風船のように膨らませてぶくぶくしたり、シャンプーの泡のついた髪をとがらせて角にしたり、手に泡をのせてソフトクリームなど、何なくても楽しい遊びができますが、水鉄砲や子ども用の手桶などちょっとしたお風呂用玩具も楽しいお風呂タイムの助けになります。

また、親や兄弟が体を洗うのを見ているうちに自分で洗いたい気持ちが出てきたら、体の洗い方を教えるチャンスです。子どもが自分で洗うと時間もかかり、きれいに洗えないこともあります。手助けをしながら「首が一番、次は腕、反対の腕もね…」と、上から下へ洗う手順を教えてあげましょう。次第に上手に洗えるようになっていきます。最後の仕上げは大人が細かい部分を手早く洗い、「○○ちゃん、ピカピカ!上手に洗えたね」と褒めてあげると子どもも満足します。

一日の疲れをお風呂でゆっくり癒しながら、心も体もポカポカと温まりましょう。

