



問合せ 健康推進課（保健センター内）
☎34-7000、FAX34-9470

保健だより

母子保健(1月)

■乳幼児健診

(3~4か月児、1歳6か月児、3歳児)

■歯科健診

(2歳児、2歳6か月児)

対象の人には、日程や受付時間について個別に案内を送付します。

■教室・相談(要予約、定員あり、先着順)

教室・相談	期日	時間
パパママセミナー (4・5月出産予定の人) 受付開始：12月25日	第2回 15日(月)	10:00~11:00
離乳食講習会 ※3~4か月健診 受診後受付開始	ステップ1 16日(火)	10:00~11:00
	ステップ2 30日(火)	
赤ちゃん相談 受付開始日：1月9日(火) (対象児：1歳6カ月まで)	23日(火)	9:00~12:00
発達相談	希望する場合は、保健センター(保健師)までお問合せください。日程をお知らせします。	
マタニティ・おっぱい相談	毎週金曜日	13:00~16:00

(相談希望者は、事前に問い合わせてください。)

※赤ちゃん相談は感染予防対策のため時間帯を分け、少人数で実施します。詳しい時間帯は申し込み時に確認してください。

※保健センターで実施する健診・教室は急ぎょ中止・延期する場合があります。ホームページでお知らせします。

休日診療当番医(1月)

受診前に体温を測定し、発熱のある場合、または風邪症状のある場合は必ず電話をしてください。

診療時間 9:00~12:00

当番日	当番医	電話
1日(祝)	伊藤医院(新田町)	42-0332
2日(火)	伊藤クリニック(市場町)	35-2133
3日(水)	河村内科(奥条)	36-1070
7日(日)	中村クリニック(奥条)	36-0063
8日(祝)	いのう皮フ科形成外科(錦町)	89-2215
14日(日)	西知多こころのクリニック(新開町)	36-1331
21日(日)	晴クリニック(飛香台)	34-7667
28日(日)	ひだ小児科医院(字乙田)	36-2800

※都合により変更になる場合や悪天候などにより、やむを得ず休診になることがあります。また、緊急でない場合は平日にかかりつけ医などへの受診をお願いします。

予防接種

定期予防接種は、適切な時期に接種する必要があります。

■定期予防接種の注意事項

①すべての乳幼児定期予防接種は、市内指定医療機関での個別接種(要予約)となります。母子健康手帳・予診票を持参して、接種当日はお子さんの健康状態がよくわかる保護者が付き添ってください。

※ワクチンの供給状況により、予約が取りにくい場合があります。

②予診票は、母子健康手帳の交付時に保健センターで配布します。転入などで予診票がお手元ない場合は、母子健康手帳を持参して保健センターに来所してください。

③小中学生で受ける予防接種は、市内の学校から原則4月に通知しています。市外の学校などに在籍し、予診票がお手元ない場合は、母子健康手帳を持参して保健センターに来所してください。

④長期療養を要する疾患などにより予防接種の機会を逃した人(治癒後2年を経過するまでの間)や、医療行為により免疫を失った場合の定期予防接種の再接種を希望する人(医師の診断書などが必要)は、対象となる場合があります。詳細は保健センターに問い合わせください。

⑤市外(県内)の医療機関でも予防接種を受けられる場合があります。詳細は保健センターに問い合わせください。また、高齢者肺炎球菌、高齢者インフルエンザ予防接種についても、希望する場合は事前に保健センターへ相談してください。

※市外に転出した人、対象年齢外の人、接種回数超過の人の接種費用は、原則、実費(全額自己負担)となります。

- 献血ありがとうございました(11月)-

市内5カ所 合計6回開催 202人

※イオンモール常滑では随時献血を実施しています。献血の日程などの詳細は県赤十字血液センターのホームページで確認してください。

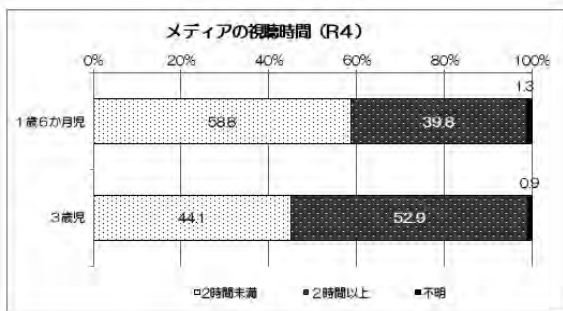


メディアとの付き合い方を考えてみましょう

テレビやDVD、スマートフォン、タブレット、PC、テレビゲーム、携帯用ゲームなどをまとめて「メディア」と総称します。メディアを長時間利用することで、言葉の発達の遅れ、睡眠への影響、視力の異常などさまざまなことが影響すると言われています。メディアを使う際のルールを決めることが大切です。

乳幼児のメディアの視聴時間

1歳6カ月児健診と3歳児健診時に視聴時間の聞き取りをしました。3歳になると視聴時間が長くなるのが分かります。



大人もメディアの使い方に気を付けましょう。

最近では「歩きスマホは危険」と警鐘が鳴らされています。大人がスマホに夢中になると、子どもの安全に気配りができなくなります。また、親子の会話や体験を共有する時間が減ってしまいます。

メディア視聴は2時間以内を目安にしましょう。

1日にたくさんメディア機器に触れることで、脳は多くの刺激を受け、疲れてしまいます。日本小児科医会は、1日の子どもの生活時間の中で、睡眠時間、食事の時間、園や学校で過ごす時間などを引いて、すべてのメディアへ接触する総時間の目安を「2時間以内」としています。

使用するときのルールを家庭で決めましょう。

乳幼児期は、子どもがメディアの正しい使い方を身に着けられるよう、ルールを考えてあげることが大切です。大人が子どものお手本となるような使い方ができるといいですね。

ルールの例

- ・メディアを使いたい(遊びたい)ときは、お父さんやお母さんに聞きましょう
- ・ごはんとおやつの時間、寝る前はやめましょう
- ・メディアを使うときは、保護者の居るリビングで使しましょう
- ・1回30分までにしましょう

ルールを守れたら、たくさんほめてあげましょう。

大人も一緒に番組を見たりアプリで遊んだりすることで、子どもがどのようなことに興味を持っているかを知る機会になります。また、子どもも大人と一緒に見たり、楽しんだりしてくれるのは、とてもうれしいことです。メディアを上手に活用できるといいですね。

問合せ 健康推進課 ☎34-7000、FAX34-9470

広告

買取整理、片付け、何でも相談ください!

「ゆめくりん」に 持っていく前に...

お電話
ください!!

○過去の買い取り例○
おもちゃ・常滑焼全般・切手・刀・古本・乳母車
きもの・古道具・箆笥・陶器・酒・鉄瓶など

愛知県公安委員会 古物許可業者 遺品整理士 東知多骨董組合員
古物許可 541180601000

当社の強みは、片付け前に
買取出来ることです。

業者様及びお友達紹介歓迎!!
お気軽にお問い合わせください!

070-5337-1971

事務所: 常滑市大野町4-71 (永坂)

地元企業の
信頼と安心

24時間
OK!

鼻から胃カメラ・大腸ポリープ切除
内科・消化器内科

杉江医院

SUGIE CLINIC

(財)日本消化器病学会 消化器病専門医
(社)日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医

■診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	/	○	○	○	/
午後 4:30~7:00	○	○	/	○	○	/	/

■休診日 日曜日・祝日 水曜日・土曜日午後

〒479-0829 常滑市本町2丁目97
TEL (0569) 36-3003
<http://www.sugie-iin.com/>

杉江医院
本町出張所
北側川沿い東へ50m
25台