

2月の健診・予防接種など

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	保	23日(月)13時～	H26.9月生まれ
1歳6か月児健診	保	16日(月)13時～	H25.7月生まれ
2歳児歯科健診	保	4日(水)13時～	H24.8月生まれ
3歳児健診	保	17日(火)13時～	H23.8月生まれ
すくすく広場	保	9日(月)、23日(月)10時～11時30分	
乳児相談	中	6日(金)13時30分～15時	
	農	17日(火)9時30分～11時	
	保	20日(金)14時30分～15時30分	

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	保	2日(月)	13時20分～14時10分
四種混合		13日(金)、27日(金)	
水痘		6日(金)	
予備日(予約制)	保	3日(火)、24日(火) ※完全予約制です。 希望の方は申し込みください。	

保=保健文化センター、中=中部コミュニティセンター、農=農村環境改善センターいずみの里

◎10か月乳児相談とカンガルー教室の対象者には、封書で通知をしています。

案内の日時でお越しください。

◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、お問い合わせください。

「寝返りができた！」と喜んでいたら、あつという間に歩き出したり言葉を話すようになったり：子どもの成長は本当に早いものです。

いろいろなことができるようになってうれしいこともたくさんありますが、おもちゃの片づけや着替えを嫌がったりと自己主張が強くなり、対応に困ることもあるかと思えます。

また「なかなか体重が増えない」、「食べ物の好き嫌いが多くけれど、栄養バランスは大丈夫だろうか」、「人見知りや強いけれど、集団生活が送れるだろうか」など、不安になることもあるかと思えます。

▶歯科診察



市では5か月児健診、1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診を行っています。健診では身長と体重測定、内科診察、歯科診察、栄養士・歯科衛生士・保健師による話があります。お子さんの成長発達を段階に応じてみたり、

▶乳児相談



健康増進課(保健文化センター)では健診時だけでなく、いつでも相談を受け付けています。子育てをしていて不安になったり困ったことがあったら、栄養士、看護師、歯科衛生士、保健師がおられますのでお気軽にご相談ください。

三種混合ワクチンは接種対象

◆三種混合予防接種

3歳～4歳の方で、水痘にかかったことがなく、水痘予防接種が未接種の方は、平成27年3月31日まで定期接種として1回受けることができます。

対象者の方にはすでに通知済みですが、接種をまだ受けていない方は、健康増進課まで問い合わせください。

◆水痘予防接種

2期(平成27年4月に小学校入学予定の年長児)でまだ接種を受けていない方

1期(1歳児)で通知を受けましたが、まだ接種を受けていない方

保健

保健師だより
乳幼児健診を受けて、お子さんの成長を一緒に確認しましょう!!

問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎(72)8321

隠れた病気を早く見つけたり、保護者の育児不安軽減を図ることを目的としています。

なお、市では「3歳むし歯ゼロ」を目標に掲げ、3歳児健診時にむし歯がなかったお子さんは、アンパンマンのパネルの前で写真を撮ることが出来ます。

予防接種

◆麻しん風しん予防接種

次に該当する方で接種をまだ受けていない方は、体調のよいときに早めに受けましょう。

1期(1歳児)で通知を受けましたが、まだ接種を受けていない方

インフォメーション

肝臓病市民公開講座

- 日時 2月14日(土)13時30分～16時(受付13時～)
- 会場 茂原市民会館
- 内容 肝硬変・肝がん対策について(肝硬変の人も高齢者も治療可能に)
- 入場料 無料
- ※申込不要
- 問い合わせ 千葉肝臓友の会 ☎047(460)7055 (火・金)10時～15時30分
- ※時間外は ☎090(2565)6125

よい歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

[8020 (ハチマルニイマル) 運動とは?]

8020運動とは、平成元年から厚生労働省と日本歯科医師会が始めた「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみくだくことができ、おいしく食べられるといわれています。

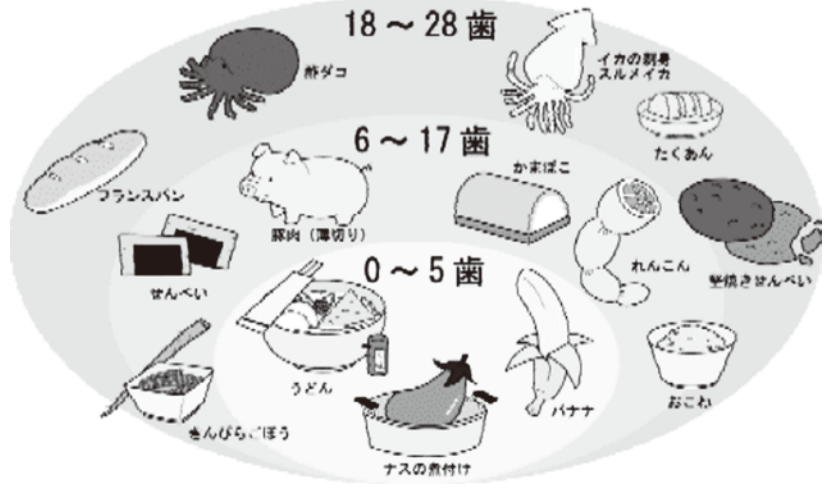
◆健やかな生活を送るために

自分の歯で毎日食事をおいしく食べることは、心と体の健康を保ち、QOL(生活の質)を高め、人生をより一層豊かなものにしてくれます。ゆっくりとよくかむことによって、あごや歯ぐきが鍛えられ丈夫になります。また唾液の分泌が多くなり、胃や腸での消化吸収を高めます。健康でいきいきとした生活を送るには、何よりかめる歯を保つことが大切です。

◆自分の歯が20本以上残っていないなくても

歯を抜けたままにせず、義歯(入れ歯)を入れることで、かむ力が回復できます。仮に歯が1本もなくても、義歯を入れることにより、口の機能を維持し、食べる話すなど生活を楽しむことができます。

おいしくかめるために必要な歯の本数



(新庄らの調査による1985～86年)

栄養士だより 子どもの食事マナーは家庭で練習しましょう

食事中のお子さんの姿勢はいかがですか?正しい姿勢で食事をすると、見た目にも美しいだけでなく、食べ物の消化・吸収が良くなります。いつも正しい姿勢を心掛け、お茶碗やお箸も正しく持ちましょう。



◆正しい姿勢

- 椅子の奥まで深く腰かけ、背中をまっすぐ伸ばす
- 足の裏を床にきちんとつける(足がつかない場合は、台などを置く)
- ひじとテーブルの高さを同じにする
- テーブルとお腹の間を、こぶし1個分あける

◆正しいお箸の持ち方

- 箸の片方(固定箸)を、親指の根本に挟む
- 薬指を軽く曲げて、第一関節を下に添え、親指と薬指で支える
- もう片方の箸(作用箸)は、親指の腹で挟み、中指の第一関節で支える
- 作用箸の支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせる

