

# Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町健康子ども課(☎82-3111内線615、605)へ。

【3月号】

# 保健だより

各種健診・教室などについて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、延期や中止となる場合がありますので、ご了承ください。

## ○乳幼児健診

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
3～4カ月児健診	15日	午後0時50分～1時00分	令和2年11月11日～12月10日生まれ
6～7カ月児健診	15日	午後1時10分～1時20分	令和2年8月11日～9月10日生まれ
9～10カ月児健診	15日	午後1時00分～1時10分	令和2年5月11日～6月10日生まれ
1歳6カ月児健診	10日	午後0時50分～1時00分	令和元年7月1日～9月10日生まれ

▷持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル  
 ※対象者には事前に通知しますが、該当月に受けられなかった場合は他の月でも受診できますので、ご連絡ください。  
 ※定期健診時に、対象月齢以外のお子さんに関する育児相談も受け付けています。  
 ◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター(内線605)へどうぞ。

## ○ハロー赤ちゃん教室

期日	場所	時間	対象者	内容
12日	保健センター2階ホール	午前10時～午後1時	妊婦とその家族	妊娠中や産後の食事のポイント

ハロー赤ちゃん教室は、安心して赤ちゃんを迎えるための教室です。パパ・ママになる人や、家族の人の参加も大歓迎です。  
 ▷持ち物 母子健康手帳、飲み物(水分補給のため)  
 ▷申込期限 3月11日  
 ◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター(内線605)へどうぞ。

## ○赤ちゃんらんど

期日	場所	時間	対象者
3日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時	3カ月～1歳未満の子どもとその保護者

赤ちゃんらんどは、1歳未満のお子さんを持つ保護者同士が交流する場です。参加人数などにより時間や人数を調整する場合がありますので、ご了承ください。  
 ▷持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物  
 ▷申込期限 2月26日  
 ◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター(☎82-6099)へどうぞ。

## ○すくすく広場

期日	場所	時間	対象者
17日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時	幼稚園や保育園に入園していない乳幼児とその親、祖父母

すくすく広場は、未就園児親子が交流する場です。参加人数などにより時間や人数を調整する場合がありますので、ご了承ください。  
 ▷申込期限 3月12日  
 ◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター(☎82-6099)へどうぞ。

## ○出前ワイワイキッズ

期日	場所	時間	対象者
8日	町中央コミュニティセンター	午前10時～11時	未就学園児とその家族
15日	ティンダー和室	午前10時～11時	未就学園児とその家族

出前ワイワイキッズは、未就学園児とその家族が交流する場です。参加を希望する人は、直接会場へお越しください。  
 ◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター(☎82-6099)へどうぞ。

## コロナ禍の心の健康づくり

あなたあの人の「心」は疲れてませんか？



コロナ禍の自粛生活や感染症対策により、ストレスが増えている人も多いのではないのでしょうか。つらい時は、誰かに相談したり、心療内科を受診したりするなど、悩みの原因から離れることが効果的です。また、心が疲れてくると、心理面・身体面・行動面に次のような「心のサイン」が表れます。心の不調は本人が自覚しづらいため、周囲が「心のサイン」に気づき『どうしたの?』と声をかけ、温かく支え合ひましょう。

**心理面**

- ・イライラしている
- ・やる気がでない
- ・集中できない

**行動面**

- ・深酒をする
- ・遅刻をする
- ・笑わない
- ・人と会うのを避ける

**身体面**

- ・食欲がない
- ・頭が痛い
- ・動悸やめまいがする

**症状が長引く場合は、早めに受診を!**

## ストレスを溜めないコツ

- ◎睡眠…午前0時前に就寝。就寝直前の飲酒は避ける。
- ◎食事…規則正しく、バランスよく。食べすぎ注意。
- ◎運動…今より1日10分多く体を動かす。
- ◎考え方…「こうすべき」と決めつけない。

## ○4歳半児健康相談

場所：保健センター

期日	受付時間	対象
23日	午後1時～ ※個別通知で案内	平成28年6月1日～8月31日生まれ

心身の成長を確認するための大切な相談です。身体測定や問診、言葉の検査のほか、保健指導や栄養指導を行います。  
 ◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター(内線605)へどうぞ。

## ○こころの相談室、精神保健相談

名称	開設日	時間	場所
こころの相談室	23日	午前10時～	宮古保健所
精神保健相談		午後1時半～	

「こころの相談室」と「精神保健相談」では、ストレスやうつ状態、不眠、不安、イライラなどの心の悩みに専門の医師が対応します。  
 ▷申込期限 3月16日  
 ◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線615)へ。

## ○健康2倍デー

期日	場所	時間	内容
4日	町中央コミュニティセンター	午前10時～11時半	手を動かしさおでんせ ※参加費300円
18日	まちなか交流センター	午前10時～正午	ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円
24日	保健センター2階ホール	午前10時～11時半	きっかけ運動教室 (体操)

▷申込期限 各開催日の前日まで  
 ◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係(内線615)へ。