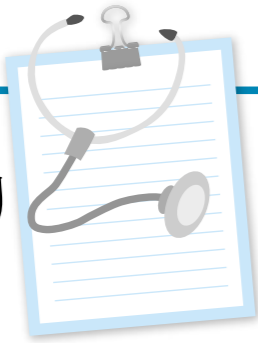


保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

3月1日から7日は「子ども予防接種週間」です

4月からの入園・入学に備えて、予防接種の接種漏れがないか、母子健康手帳で確認してみましょう。特に、現在、小学校就学前の1年間の児（幼稚園年長児）に相当する年齢の方で、麻しん風しん混合予防接種をまだ接種していない方は平成28年3月31日までが接種期間となっていますので早めに受けるようにしましょう。

健康コラム

よい睡眠で心身の疲れをリセット
睡眠の質をあげて心身をリフレッシュ



○自分にあった睡眠のリズムを

眠くなってから寝床に入り、寝るのが遅くなくても起床時間は一定にしましょう。8時間睡眠にこだわらず、自分のリズムをみつけましょう。

○就寝前にリラックスする時間を

睡眠をつかさどる副交感神経の機能を高めると、寝つきがよくなります。ねるめのお湯につかったり、読書、ストレッチをしたりと心と体を落ち着かせましょう。

○就寝前のカフェイン・寝酒はやめよう

眠れないからといって寝酒に頼るのは、睡眠の質を落とすことになります。また、夕食後にコーヒーなどのカフェインをとると寝つきが悪くなります。

快眠 ストレッチ

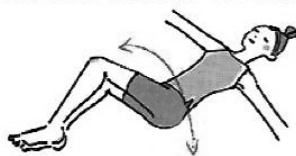
1 腕と足を上に上げて、手首と足首の力を抜きながら筋肉をゆるめるように振る。



2 抱えた膝を胸に引きつけながら、腰からおしり、背中中の筋肉を伸ばす。



3 両膝を立て、左右それぞれにゆっくり倒す。（両手を広げて肩をなるべく浮かさないように）



4 うつ伏せになり、腕立ちで上体をぞらす。あごはあげず、おなかを意識して。



5 手を前に伸ばし、おしりを後ろに引きながら、腰から背中中の筋肉を伸ばす。



6 おなかに手をあてて、全身の力を抜いてゆっくりと深く腹式呼吸をする。



*** ニコニコ相談会 ***

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	5月18日(木)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物（水筒にいれて）を忘れずに！
《申し込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所（☎ 585-2374）に電話でお申し込みください。

*** 乳児健診 ***

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児（平成28年1月生まれ） ・9か月児（平成27年7月生まれ）	5月19日(木)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

*** 3歳6か月児健診 ***

該当児	実施日	受付時間	会場
平成24年9月1日から 平成24年11月30日生まれの幼児	5月10日(木)	午後1時30分から 午後1時45分	森江野町民センター

【健診内容】 内科と歯科の医師の診察、生活保健指導、視力・聴力検査などを行います。
心理判定員による相談・指導…子育てに関する不安や悩み等、お気軽にご相談ください。
健診該当者には後日健診票を郵送します。
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

食育シリーズ

町では食生活改善推進員のみなさんと栄養士が出向いて、くにみ幼稚園の子どもたちを対象に食育教室を開催しています。2月は4回実施しました。



年長組『豆つかみゲームを楽しもう』



年中組『正しい箸の持ち方について』