

干潟保健センター

☎ 68-1072

●以下のものは、旧干潟町の方が対象となります。

| 種 類     | 月 日       | 受 付 時 間     | 対 象 ・ 内 容                 |
|---------|-----------|-------------|---------------------------|
| 健 康 相 談 | 12月7日(水)  | 13:30～15:00 | 一般市民<br>※〔会場〕干潟農村環境改善センター |
| 乳 児 健 診 | 12月14日(水) | 13:00～13:30 | 17年7月～8月生まれ               |
| 三 種 混 合 | 12月22日(木) | 13:00～13:30 | 3か月以上90か月未満の者             |

麻しん・風しん

|            |                                                                            |                                                                                                              |
|------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 麻しん（はしか）   | 12か月以上90か月未満の者<br>※できるだけ早く受けましょう。<br>(15か月以内)<br>指定の医療機関で個別接種<br>(通知に詳細記載) | ※郵送された予診票に記入捺印し、母子手帳と一緒に持参してください。<br>◇指定の予診票をお持ちにならない場合は、任意（有料）接種となります。また、予診票は原則として再発行しませんので、なくさないようご注意ください。 |
| 風しん（三日はしか） | 12か月以上90か月未満の者<br>指定の医療機関で個別接種<br>(通知に詳細記載)                                | ※麻しん・風しんの対象年齢が、平成18年4月1日から、下記のように大幅に引き下がります。<br>変更後 12か月～24か月未満<br>未接種の方は、今年度中に接種しましょう。                      |

【注 意】 ※捺印もれや、母子健康手帳を忘れた場合は接種できません。  
※転入者などで通知の届かない方は、早めにご連絡ください。  
【お知らせ】 3歳未満のお子さんの入・通院および3歳～就学前のお子さんの入院（7日以上）に要した医療費が助成されます。申請の手続き等くわしくは各保健センターまでお問い合わせください。

市では、お子さんの健康管理のために、乳幼児健診を実施しています。健診時の相談から、「遅寝遅起き」のなかなか寝ない、起きない、朝ご飯が食べられない、というお子さんが増えていきます。朝の心地よい目覚めは楽しい一日の始まり。朝日のエネルギーをたっぷり浴びて元気に遊んで、夜はぐっすり睡眠。生活リズムについて見直してみよう。

**早寝早起きでいいこといっぱい**

朝の光を浴びることで、体内リズムが整い、自律神経の働きが活発になります。また夜は睡眠が導入されやすくなります。夜、寝ている間に体の成長を促すホルモンがでることと、ぐっすり眠れることで体の免疫が高まり、疲れにくく、風邪の予防にも効果があります。

また、朝目覚めがいいと、ご飯がおいしく食べられ、元気もりもり！昼は体を動かしてたっぷり遊び、夜はぐっすり。幼稚園、保育園の集団生活に入る前にぜひ、早寝早起きの習慣をつけましょう。

**睡眠リズムを整えるため、次のことを心がけてみてはいかがでしょう？**

○朝、時間になったら起こすことか



すくすく育てあさひっ子  
元気のもとは、早寝早起き  
～お子さんと生活リズムについて～

市では、お子さんの健康管理のために、乳幼児健診を実施しています。健診時の相談から、「遅寝遅起き」のなかなか寝ない、起きない、朝ご飯が食べられない、というお子さんが増えていきます。朝の心地よい目覚めは楽しい一日の始まり。朝日のエネルギーをたっぷり浴びて元気に遊んで、夜はぐっすり睡眠。生活リズムについて見直してみよう。

**早寝早起きでいいこといっぱい**

朝の光を浴びることで、体内リズムが整い、自律神経の働きが活発になります。また夜は睡眠が導入されやすくなります。夜、寝ている間に体の成長を促すホルモンがでることと、ぐっすり眠れることで体の免疫が高まり、疲れにくく、風邪の予防にも効果があります。

また、朝目覚めがいいと、ご飯がおいしく食べられ、元気もりもり！昼は体を動かしてたっぷり遊び、夜はぐっすり。幼稚園、保育園の集団生活に入る前にぜひ、早寝早起きの習慣をつけましょう。

**睡眠リズムを整えるため、次のことを心がけてみてはいかがでしょう？**

○朝、時間になったら起こすことか

○毎日決まった時間に布団に入り、パジャマに着替えたら「ねんね」という習慣をつくりましょう。

○寝る前の絵本はとてもしよい習慣です。「ここまで読んだら終わりにしようね」と約束して寝る自覚をさせましょう。

○無理にひとり寝させずに、子どもが望むときは、添い寝をしましょう。子どもに安心感を与え、情緒面の発達にもよい影響を与えます。

○大人も早寝早起きを心がけましょう。

お子さんと一緒に朝日のちからを十分もらって、これから寒くなる季節、日々元気に過ごすように心がけましょう。

〔海上保健福祉センター 保健師〕

## 旭市保健センター

☎ 63-8766

| 種 類         | 月 日       | 受 付 時 間     | 対 象 ・ 内 容              |
|-------------|-----------|-------------|------------------------|
| 育 児 相 談     | 12月14日(水) | 9:00～10:00  | 乳幼児の食事、しつけ、言葉などに関する相談  |
| 市 民 健 康 相 談 | 12月15日(木) | 13:00～14:30 | 一般市民 健康と栄養などの相談(担当は医師) |

●以下のものは、旧旭市の方が対象となります。

| 種 類             | 月 日       | 受 付 時 間     | 対 象 ・ 内 容                             |
|-----------------|-----------|-------------|---------------------------------------|
| ポ リ オ           | 12月1日(木)  | 13:00～14:00 | 3か月以上90か月未満の者                         |
|                 | 12月8日(木)  |             |                                       |
|                 | 12月21日(水) |             |                                       |
| B C G           | 12月2日(金)  | 13:00～13:30 | 3か月以上6か月未満の者<br>※対象年齢が短いので最優先で受けましょう。 |
|                 | 12月26日(月) |             |                                       |
| 三 種 混 合         | 12月7日(水)  | 13:00～14:00 | 3か月以上90か月未満の者                         |
|                 | 12月22日(木) |             |                                       |
| 2 歳 児 歯 科 検 診   | 12月8日(木)  | 9:00～9:30   | 15年6月生まれ                              |
| 1 歳 6 か 月 児 健 診 | 12月12日(月) | 13:00～13:30 | 16年5月生まれ                              |
| 乳 児 健 診         | 12月19日(月) | 13:00～13:30 | 17年8月生まれ                              |
| 3 歳 児 健 診       | 12月20日(火) | 13:00～13:30 | 14年6月生まれ                              |

## 海上保健福祉センター

☎ 55-5516

●以下のものは、旧海上町の方が対象となります。

| 種 類       | 月 日       | 受 付 時 間     | 対 象 ・ 内 容                             |
|-----------|-----------|-------------|---------------------------------------|
| B C G     | 12月1日(木)  | 13:15～13:45 | 3か月以上6か月未満の者<br>※対象年齢が短いので最優先で受けましょう。 |
| 育 児 相 談   | 12月6日(火)  | 13:00～14:00 | 乳幼児の食事、しつけ、言葉などに関する相談                 |
| 三 種 混 合   | 12月7日(水)  | 13:15～13:45 | 3か月以上90か月未満の者                         |
| 3 歳 児 健 診 | 12月14日(水) | 12:45～13:20 | 14年6月～8月生まれ                           |

## 飯岡保健福祉センター

☎ 57-3113

| 種 類         | 月 日       | 受 付 時 間     | 対 象 ・ 内 容   |
|-------------|-----------|-------------|-------------|
| 市 民 健 康 相 談 | 12月12日(月) | 13:30～15:30 | 健康全般についての相談 |

●以下のものは、旧飯岡町の方が対象となります。

| 種 類       | 月 日       | 受 付 時 間     | 対 象 ・ 内 容                    |
|-----------|-----------|-------------|------------------------------|
| 乳 児 健 診   | 12月8日(木)  | 13:00～13:15 | 17年8月生まれ<br>※B C Gは生後6か月未満まで |
| B C G     |           |             |                              |
| 3 歳 児 健 診 | 12月9日(金)  | 13:00～13:15 | 14年5月1日～7月15日生まれ             |
| 三 種 混 合   | 12月13日(火) | 13:30～14:00 | 3か月以上90か月未満の者                |