

2月の健康カレンダー

●健康相談

内容	日曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定、体脂肪測定など	3月 12水 19水 24月	9:00～10:30	三原保健センター 緑保健福祉センター 西淡保健センター 南淡福祉保健センター

●愛育班活動

内容	日曜日	場所
愛育班活動	20木	沼島コミュニティ消防センター

●乳幼児健康カレンダー

内容	日曜日	受付時間	場所
母親学級	20木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (25年10月生)	25火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (25年4月生)	18火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (24年7月生)	4火	12:30～13:00	緑保健福祉センター
2歳児歯科健診 (23年11月生)	21金	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (23年1月生)	10月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (22年11月・23年5月生)	7金	13:00～13:30	
育児相談 (24年12月生)	5水 12水 19水 26水	13:00～14:00	南淡福祉保健センター 西淡保健センター 緑保健福祉センター 三原保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (25年9月生)	27木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	13木	9:30～9:45	緑保健福祉センター
発達支援相談(予約制)	13木	13:30～	

●献血

日曜日	受付時間	場所
5水	11:30～16:00	南淡公民館



※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

時間外診療病院	休日応急診療所
月 平成病院	診察日 9:00～16:30 19:00～22:30
火 平成病院 八木病院	2日(日) 横山龍治 医師 柴田亮平 医師
水 中林病院 南淡路病院	9日(日) 斉藤雅文 医師 高田育明 医師
木 翠鳳第一病院	11日(火) 柴田亮平 医師 穀内純江 医師
金 中林病院	16日(日) 高田育明 医師 鈴木俊示 医師
土 翠鳳第一病院	23日(日) 穀内純江 医師 平山 毅 医師

平日18:00～23:00
土曜13:00～23:00

●特定保健指導 (YK教室)、 個別健康教室※要予約

内容	日曜日	時間	場所
血液検査・体重・腹囲・血圧測定 ※市国保で特定保健指導対象者(要予約) ※個別健康教室受講者	14金	8:30～10:30	三原保健センター

●阿波踊り体操 (いずみ会主催)

内容	日曜日	時間	場所
阿波踊り体操	5水 19水	10:00～	緑保健福祉センター

認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の介護の悩みを一人で抱え込んでいませんか? 日ごろの思いを話しあえる場です。
日時 2月12日(水) 14:00～15:00
場所 三原公民館
☎地域包括支援センター☎44-3006

町ぐるみ健診受診結果を受けて

町ぐるみ健診受診結果が「要医療」「要精密検査」となっていた人で受診がまだの場合はお早めに受診してください。
☎健康課☎44-3004



小児救急医療

◆小児夜間救急電話センター
毎日午後10時～午前6時までの間、島内医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。電話センターへ電話していただくと看護師が症状を聞き、必要な時は当日の担当医療機関を紹介します。
☎小児夜間救急電話センター☎44-3799

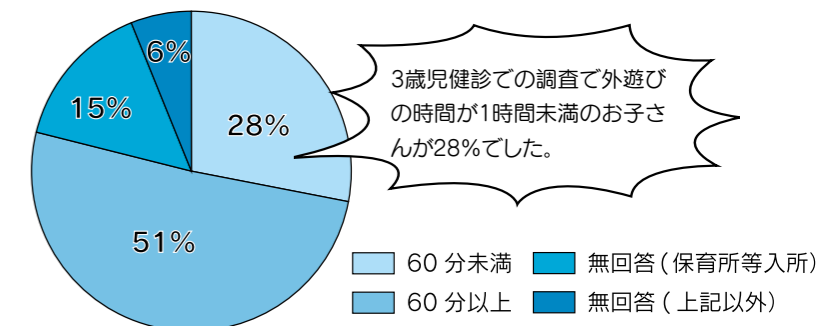
◆休日小児救急診療
日曜・祝日・年末年始の午前9時～午後5時までの間、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設し、救急患者に対応しています。
☎洲本応急診療所☎24-6340

お子さんは毎日、体を動かしていますか?

～幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かしましょう～

幼児期は、神経機能の発達が著しく、5歳頃までに大人の約8割程度まで発達するとされています。この時期に体をたくさん動かすと、普段の生活に必要な動きをはじめ、とっさのときに身を守る動きや将来的にスポーツに結びつく動きなど基本的な動きを多様に身に付けやすくなります。また、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育む機会を与えてくれます。

外遊び時間(平成24年度南あわじ市3歳児健診) ※361人を対象に調査



Q.様々な遊びを取り入れるべきですか?

A.体を動かす遊びには特定のスポーツのみを続けるよりも多様な動きが含まれます。たとえば鬼ごっこをすると、歩く、走る、くぐる、よけるなどの動きが含まれます。遊びが楽しく、自ら求めるようになれば、遊びもさらに広がり、一層多様に動きを獲得できるようにになります。

Q.天気などで外で遊べないこともあるけれど…?

A.60分以上の中には家の中での遊びやお手伝いも含まれます。布団を敷いたり、雑巾がけをする、買い物の荷物を持つ、食事をこぼさないように運ぶのもさまざまな動きを経験するチャンスです。「だんだん上手になるね」、「やってみよう」と子どもをほめることで有能感も育ち、「またやってみよう」という意欲につながります。

いろいろな鬼ごっこを紹介します。親子で一緒に遊んでみませんか?

鬼ごっこで遊ぼう

- 固定遊具を使って
- 形を変えて
- コースを作って
- 用具を使って
- お話のイメージをもって
- 間合いを作って

オオカミと三匹の子ブタのイメージで