



こんにちは 保健師です

子どもの成長を促す睡眠

昔から「寝る子は育つ」というように、睡眠は心と身体の成長を助けます。不眠になると、いら立ちや気分の落ち込み、疲労感、頭痛などの症状が起こりやすくなります。

不眠は、夜更かしなど望ましくない生活習慣の積み重ねが大きく影響します。朝起きたら太陽の光を浴びる、しっかり噛んでごはんを食べる、寝る前にはテレビを見ない、毎日同じ時間に布団に入るなど、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。子どもの睡眠リズムを整えるためには、保護者の配慮が必要です。子どもが眠れないときは、深呼吸やストレッチを促したり、全身マッサージをしたりとあげると、リラックスして眠りやすい状態になります。

どうしても不眠が改善しないときは、小児科医に相談しましょう。

三原市保健師 岡本 奈緒美

子宮頸がん予防ワクチン接種後、副作用が現れる事例が確認されています。市では、厚生労働省からの勧告を受けて、一時的に勧奨を差し控えています。接種については、有効性と副作用のリスクを十分に理解した上で受けてください。

子宮頸がん予防ワクチンの勧奨を差し控えています

子育て 応援



作用のリスクを十分に理解した上で受けてください。

お問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848・67・6234

子育て支援サロン

とき 13日・15日を除く火・木曜日10時～12時、13時～16時

ところ サン・シープラザ(4階)

内容 ふれあい遊び、絵本や遊具遊び、子育て相談など

対象 乳幼児とその保護者

問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848・67・6061

子育て応援相談

とき 13日・15日を除く火・木曜日10時～12時、13時～15時

ところ サン・シープラザ(3階)

内容 乳幼児の発達や子育て相談、専門機関の紹介など

対象 乳幼児の保護者

※事前に予約が必要です。

申し込み先 保健福祉課 ☎0848・67・6359

子育て支援センターでの子育て相談

①2日(金)10時～11時 のぞみ

(紅梅保育所北側、西野三丁目)

②8日(木)14時～15時 ぽぽ

ら(宮浦六丁目)

内容 身体測定、育児・栄養・歯科相談、遊びの広場

対象 乳幼児とその保護者

用意する物 母子健康手帳

問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848・67・6061

家庭児童相談室を利用してください

家庭児童相談員(児童福祉司)が、相談・専門機関を紹介します。

とき 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)9時30分～16時

※第4水曜日は要予約。

ところ 家庭児童相談室(サン・シープラザ3階)

内容 子ども(18歳未満)の発達・行動・生活、療育手帳、家庭

の諸問題に関することなど
お問い合わせ先 家庭児童相談室 ☎0848・61・0121

キッズチャレンジ教室 カレーを作ろう

とき ①18日(日)②24日(土)10時30分～12時30分

ところ ①本郷生涯学習センター

②宮浦コミュニティセンター

対象 3～6歳児とその保護者

定員 ①10組②8組(いずれも申し込み先着順)

申し込み 13日(火)までに保健福祉課 ☎0848・67・6053へ

親子で作る やささお好み焼き教室

とき 22日(木)10時～12時30分

ところ サン・シープラザ(3階)

内容 たこ入りお好み焼き作り

対象 小学生とその保護者

定員 14組(多数の場合抽選)

用意する物 エプロン、マスク、三角巾、ハンドタオル、布巾、飲み物

参加費 無料

申し込み 9日(金)までに保健福祉課 ☎0848・67・6053へ



53)へ

マタニティースクール

とき 30日(金)10時～15時

ところ サン・シープラザ(3階)

内容 妊娠・出産についての話、栄養講座、調理実習など

定員 15人(申し込み先着順)

用意する物 母子健康手帳、エプロン、ハンドタオル、飲み物、米1/2合

申し込み 23日(金)までに保健福祉課 ☎0848・67・6061へ

市民提案型協働事業 ベビープログラム

話しして楽しい!知って得るしつけのあれこれ♪

とき 9月11日(水)～10月2日(水)の水曜日(全4回)13時～15時

ところ サン・シープラザ(4階)

内容 ふれあい遊び、乳児期に必要な基礎知識の学習など

対象 2～5カ月の第一子とその母親

定員 20組(申し込み先着順)

参加費 無料(別途テキスト代840円が必要)

申し込み先 児童館 ☎☎兼用 ☎0848・67・1123