



健康インフォメーション

Health Information



↑子どもの予防
接種券の発行
時期はこちら

★☆☆12月の保健センター 行事・健診☆☆☆

	日／曜	受付時間	備考
離乳食前期講習会 (ごっくんクラス)	3日Ⓟ	郵送される個別通知をご確認ください。	対象：令和8年7月～8月生まれの子をもつ保護者 内容：離乳食についての講話 申込み：11月24日Ⓡ～27日Ⓡ 定員20人 *先着順
離乳食後期講習会 (かみかみクラス)	8日Ⓡ	郵送される個別通知をご確認ください。	対象：令和8年3月生まれの子 内容：離乳食についての講話
4か月児健診 (令和8年7月6日～8月10日生)	10日Ⓟ	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科健診、個別相談
1歳6か月児健診 (令和7年5月9日～6月3日生)	17日Ⓟ	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科・歯科健診、フッ化物塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (令和6年11月7日～12月6日生)	15日Ⓡ	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：歯科健診、歯みがき指導、フッ化物塗布、個別相談
3歳児健診 (令和5年8月4日～8月19日生)	2日Ⓟ	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：尿検査、屈折検査、身体測定、内科・歯科健診、フッ化物塗布、個別相談

*対象者には、概ね健診日の1か月前に通知を郵送します。

*詳細は町ホームページ、郵送される個別通知をご覧ください。

★☆☆12月の保健センター 相談☆☆☆

	日／曜	受付時間	備考
母子健康手帳交付	7日Ⓡ 14日Ⓡ 21日Ⓡ 28日Ⓡ	午前9時45分～10時	内容：母子健康手帳交付説明会、健診受診票交付、妊娠中の生活の話、個別相談など 持ち物：妊娠届出書 裏面に記載してある持ち物をお持ちください そのほか：都合の悪い人、外国籍の人はご連絡ください
こんにちは赤ちゃん訪問		随時	対象：生後4カ月未満の赤ちゃんのいる全家庭 内容：赤ちゃん訪問員（地域の先輩ママ）による、地域の子育て情報の提供・絵本のプレゼント・心配や困っていることなどの聴取（心配事には、後で保健師などが連絡し、相談に応じます） *電話連絡後に訪問（電話番号が分からない場合は、直接伺う場合もあります）。転入などで赤ちゃん訪問連絡票を出されていない人は、電話連絡をお願いします
助産師などによる新生児等訪問相談		随時（電話予約が必要です）	対象：生後2カ月未満の母子 内容：助産師または保健師の家庭訪問による個別相談、母乳に関する悩み・授乳・育児・産後の体・生活、母の気持ちなどの相談・指導
母乳相談	17日Ⓟ	午前9時～11時	対象：生後3カ月未満の母子（予約制） 内容：母乳授乳量測定、授乳相談
乳幼児健康相談	9日Ⓡ	午前9時30分～11時	対象：乳幼児（予約不要です。受付時間内に自由にお越しください） 内容：保健師・管理栄養士・助産師による、育児・健康相談
成人健康相談		随時（電話予約が必要です）	健康に関すること全般（栄養相談も含む）
わたしのからだ点検日	18日Ⓡ	午前9時30分～10時30分 (自由来所時間)	対象：満18歳以上の町民 内容：体組成計（インボディ270S）による測定、簡易結果説明

*各種相談は、電話でも随時受け付けています。必要時には、家庭訪問指導も行います

*乳幼児健診、歯科健診、予防接種、母乳相談、乳幼児健康相談、離乳食講習会には、必ず母子健康手帳をお持ちください

第19回 健康 コラム

良い睡眠＝朝、すっきり起きられる！

お子さんは「**良い睡眠**」を
とれていますか？

～毎日の睡眠が、心と体の成長を育みます～



① 年齢別の推奨睡眠時間

年 齢	推奨睡眠時間(1日あたり)
3～5歳	10～13時間
小学生	9～12時間
中高生	8～10時間

「良い睡眠」とは、
ただ長く眠ることではありません。
十分な睡眠時間を確保し、
朝すっきり目覚められることが
大切です。

② 睡眠不足が及ぼす影響

睡眠不足が続くと、次のような影響が現れることがあります。



学習面

- ・記憶の定着が悪くなる
(学習したことが記憶に定着しにくくなります)
- ・集中力が続かない
- ・授業内容が理解しにくくなる

「やる気がない？」

「落ち着きがない？」



心の面

- ・イライラしやすくなる
- ・不安が強くなる
- ・気持ちが落ち込みやすくなる



体の面

- ・肥満になりやすくなる
- ・生活習慣病のリスクが高まる
- ・疲れが取れにくくなる



実は
睡眠不足が
原因かも
しれません。

③ 良い睡眠のための6つのポイント

① 毎日同じ時間に寝て起きる

休日でも生活リズムを大きく崩さないように
しましょう。



② 朝は太陽の光を浴びる

体内時計が整い、夜に自然な眠気が訪れます。

③ 朝食をしっかり食べる

朝食は体と脳の目覚めを助けます。



④ 寝る前はスマートフォン・タブレットを控える

ブルーライトは脳を覚醒させ、寝つきを悪くする
ことがあります。

⑤ 日中に適度な運動をする

外遊びや運動は心地よい眠りに
つながります。



⑥ 睡眠環境を整える

寝室は暗くして、暑過ぎず寒過ぎない温度で、静か
な環境にすることで、良い睡眠につながります。

家族みんなで睡眠習慣を見直してみませんか？

毎日の生活リズムを整え、十分な睡眠を確保することで、子供たちは元気に学び、
健やかに成長していきます。

ポケモンの「すいみんカレンダーづくり」を活用して、「良い睡眠」に
ついて家族みんなで考えてみよう



睡眠習慣を改善しても不眠など眠りの問題が続く場合は、医療機関や保健所、
保健センターに相談しましょう。



↑厚生労働省
ホームページ
はこちら



問合せ 健康課(保健センター) 母子保健グループ(内線184) FAX62-8217