

保健センターの教室など

全地域 ひよこ学級

離乳食 <前期>

- *対象 / 5～6か月児を持つ保護者
- *とき / 12月5日(月) 午前10時～11時45分(受付:午前9時45分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 離乳食の進め方・試食、事故予防の話、育児指導など
- *定員 / 30組(先着順)
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 11月18日から、同センター(☎75-2322)へ



全地域 ぱくぱくキッチン

- *対象 / 2歳以上の未就園児と保護者
- *とき / 12月6日(火) 午前9時30分～11時(受付:午前9時15分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 親子で簡単なおやつを作る
- *定員 / 12組(先着順)



- *持ち物 / エプロン、三角巾、手拭き用タオル、飲み物
- *申込 / 11月18日から、同センター(☎75-2322)へ

全地域 ひよこステップ学級

離乳食 <中期>

- *対象 / 7～10か月児と保護者
- *とき / 12月9日(金) 午前10時～10時45分(受付:午前9時50分～)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 離乳食の進め方・相談会
- *問合せ / 同センター(☎75-2322)へ

大垣地域 乳幼児相談

- *とき / 12月7・14・21日 いずれも水曜日の午前9時～正午(受付:11時まで)
- *ところ / 大垣市保健センター
- *内容 / 育児や発育などの相談
- *持ち物 / 母子健康手帳
- *申込 / 歯科・運動についての相談は、同センター(☎75-2322)へ要予約



大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- *内容 / 生活習慣病の予防、こころの病などに関する相談

- *申込 / 「一般相談」の理学療法士・歯科衛生士・栄養士による相談と、「こころの相談」の精神保健福祉士による相談は要予約

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	12/6(火)・20(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)
	12/20(火) 9:00～11:00	上石津保健センター(☎45-2933)
	12/8(木) 9:00～11:00	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談	12/13(火) 9:00～11:00	大垣市保健センター(☎75-2322)

家庭でつくる「いのち」の教育

～伝えましょう 誰もが大切な存在であることを～

子どもは「愛されること」で、自分や他人を愛することを学びます。「自分はかけがえのない大切な存在だ」という思いをはぐくみながら、「同じように、他の人も大切な存在なのだ」と教えることが、家庭の役割として重要になっています。



お子さんと一緒に、母子健康手帳を見ながらゆっくり話をしてみましょう。「お母さんはこんなに頑張ってるんだ」「家族に愛されて幸せだな」と感じられるようにすることは、家庭でしかできない「いのち」の教育です。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

“いのち”をはぐくむ家庭の役割

- ♥ 家族での食事を大切にする
- ♥ 家族一緒に汗を流して働く(地域の奉仕活動など)
- ♥ 子どもをしっかりと抱きしめる
- ♥ 子どもの話をじっくり聞き、子どもによく話しかかる

学んで守る! 自らを 介護予防教室

▶正しい姿勢

- ◆とき / 11月30日(水) 午後1時30分～2時30分
- ◆ところ / 墨俣老人福祉センター
- ◆問合せ / 大垣市総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ

▶音楽療法～音楽は心の栄養剤～

- ◆とき / 12月7日(水) 午後1時30分～3時
- ◆ところ / サツヴァアの園(多芸島)
- ◆問合せ / 同施設(☎88-1775)へ



▶園芸で生活を楽しくもう～キャンドルアレンジメントを作ろう～

- ◆とき / 12月8日(木) 午後1時30分～3時
- ◆ところ / お勝山ふれあいセンター
- ◆参加料 / 500円
- ◆持ち物 / エプロン、ハンカチ
- ◆問合せ / お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)へ

電話健康相談

健康のお悩み お聴きします

岐阜県保険医協会は、電話での医療相談「電話健康相談」を行います。

日頃気になっている健康のことや病気の悩みごとなど、お気軽にご相談ください。県内で開業している保険医協会会員の医師が相談に応じます。

- ◆とき / 11月27日(日) 午前10時～正午
- ◆受付電話番号 / 岐阜県保険医協会(☎058-267-0711)



- ◆相談内容 / 健康や病気の悩みなど ※歯科領域の相談を除く

妊婦中の喫煙の影響

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素など200種類以上の有害な化学物質が含まれています。妊娠中に喫煙すると、おなかの赤ちゃんにさまざまな悪影響が出ます。妊娠中の喫煙はとくに控えましょう。

<発育への影響>

妊婦が喫煙すると、胎児に十分な酸素や栄養が行き渡らず、発育遅延が起きます。出生時の体重が、喫煙しない場合よりも100g以上少なくなり、幼児期・思春期の身長伸びが0.7～2.0cm程度減少すると報告されています。

<脳への影響>

妊娠中に喫煙すると、胎児の脳が、低酸素状態に置かれたり、さまざまな化学物質にさらされたりして、傷つけてしまいます。喫煙する妊婦から生まれた子どもは、喫煙しない妊婦から生まれた子どもに比べて脳の発達が劣る傾向があります。

<乳幼児突然死症候群(SIDS)との関係>

たばこは、赤ちゃんが何の前触れもなく突然、死亡してしまう「乳幼児突然死症候群(SIDS)」



の大きな要因となっています。妊娠中に喫煙すると、胎児の肺がきちんと形成されず、うつぶせ寝で口がふさがっても、一生懸命に呼吸をしようとする反応が遅れ、うまく呼吸ができない可能性が高まります。



両親が喫煙している場合のSIDSの発生率は、喫煙していない場合の4.7倍になります。

問合せ 大垣市保健センター(☎75-2322)