

## 保健センターの教室など

### 全地域 ひよこ学級

離乳食  
(初期)

- \*対象 / 5～6か月児の保護者
- \*とき / 1月5日(木) 午前9時30分～11時(受付:午前9時20分～)
- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 離乳食(初期)の進め方、事故予防の話など
- \*定員 / 20人(先着順)
- \*持ち物 / 母子健康手帳
- \*申込 / 12月16日から、同センター(☎75-2322)へ

- \*ところ / 大垣市保健センター
- \*内容 / 離乳食(中期～後期)の進め方、歯科指導
- \*定員 / 20人(先着順)
- \*持ち物 / 母子健康手帳
- \*申込 / 12月16日から、同センター(☎75-2322)へ



### 大垣地域 乳幼児相談

- \*とき / 1月4・11・18・25日 いずれも水曜日の午前9時～11時
- \*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 / 12月15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～後期)

- \*対象 / 7～11か月児の保護者
- \*とき / 1月10日(火) 午前10時～10時45分(受付:午前9時50分～)

- \*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 / 12月15日から、各保健センターへ



### 大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- \*とき / 下表のとおり いずれも午前9時～11時

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	1/10(火)・24(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)
理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	1/17(火)	上石津保健センター(☎45-2933)
	1/12(木)	墨俣保健センター(☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	1/17(火)	大垣市保健センター(☎75-2322)

## 子ども医療電話相談「#8000」

休日、夜間の急な子どもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が良いのか迷った時は、看護師(必要に応じて小児科医)から、アドバイスが受けられます。

- 相談受付 / ①月～金曜日:午後6時～翌朝8時 ②土・日曜日、年末年始(12月29日～1月3日):午前8時～翌朝8時
- 電話番号 / #8000(全国同一の短縮ダイヤル)

## たばこの害から子どもを守りましょう

たばこの煙には5,300種類の化学物質が含まれているため、受動喫煙によって、非喫煙者にも大きな健康被害をもたらします。

特に、子どもが受ける影響は大人以上に深刻なため、たばこの害を受けない環境を整えることが必要です。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。



### ▶妊娠・授乳中は禁煙を

たばこに含まれるニコチンは胎盤への血流量を減らし、一酸化炭素は胎児の成長発達に必要な酸素を不足させるため、赤ちゃんを低酸素状態にしてしまいます。そのため、流産や早産、低出生体重児、胎児死亡などにつながります。また、赤ちゃんの知的能力への影響やADHD(注意欠陥多動性障害)などとの関連も報告されています。

授乳中に喫煙すると、ニコチンが母乳へと入り、赤ちゃんに不眠やおう吐、下痢などの症状が出る可能性があります。また、母乳分泌量が低下することもあります。

## スマイル発達相談

市は、「スマイル発達相談」を毎月開催しています。子どもの成長と発達に不安や悩みを抱える人、発達につながる子どもとの遊びのレパートリーを増やしたい人は、お気軽にご相談ください。

- \*対象 / 市内在住の18歳以下の子どもと保護者
- \*とき・ところ / 下表のとおり
- \*内容 / 保健師、保育士、公認心理師などによる、子どもの発達についての相談
- \*申込 / 12月15日から、子育て支援課(☎47-7291)へ



とき		ところ
1/21(土)	①9:00～9:45	情報工房
2/22(水)	②10:00～10:45	総合福祉会館
3/19(日)	③11:00～11:45	サンワーク大垣

## 「ピアカウンセラー」による個別相談会

「ピア」には、「同じ立場」「仲間」という意味があり、市は、障がいを持つピアカウンセラーが、身体に障がいを持つ人の悩みや困りごとについて、当事者の立場で話を聞いて支援する相談会を開催します。

- ◆対象 / 市内在住で身体に障がいを持つ人とその家族
- ◆とき / 1月11日(水)・24日(火)、2月7日(火)・15日(水)、3月7日(火)・15日(水) いずれも午後1時～3時
- ◆ところ / 障がい福祉課
- ◆申込 / 同課(☎47-7198)へ



## 子どもの視覚機能(見る力)の相談会

眼科を受診し、視力などに異常が見られないのに、ボール遊びなどの運動が極端に苦手、音読で字や行を飛ばして読んでしまうなど、運動や読み・書きなどに苦手さを持つ子の中には、「視覚機能(見る力)」に弱さがある場合があります。

この機会に、専門家へ相談してみませんか。

- ◎対象 / 5歳児～中学生と保護者 ※眼科受診中の人は除く
- ◎とき・ところ / 下表のとおり
- ◎内容 / 視覚機能の専門家(オプトメトリスト)による相談
- ◎申込 / 12月15日から、子育て支援課(☎47-7291)へ

とき		ところ
2/19(日)	①9:00～9:45	情報工房2階研修室
	②10:00～10:45	
3/11(土)	③11:00～11:45	

### ▶受動喫煙の危険性

子どもの受動喫煙は、小児ぜんそくや赤ちゃんが突然亡くなってしまう乳幼児突然死症候群(SIDS)と深く関連していることが分かっており、両親が喫煙している場合としていない場合では、SIDSの発生率はおおよそ5倍とされています。また、気管支炎や中耳炎などにかかる確率が高くなり、風邪をひきやすくなり、治りにくくなります。

### ▶たばこの害から子どもを守るためには

換気扇の下での喫煙やベランダや別室での分煙も、受動喫煙のリスクはなくなりません。また、空気清浄機は、たばこの臭いは取り除けても有害物質の除去には効果はありません。加熱式たばこも、煙は見えなくても、ニコチンなどが含まれているため、PM2.5などの有害物質を放出しています。

子どもは、たばこの煙を自分の意思で避けることが難しいため、周りにいる大人がたばこの害がない環境を整え、子どもの健康を守りましょう。

