



子どもの睡眠、足りてますか？

子どもの睡眠不足が続くと、集中力の低下、食欲不振、疲労感、成長の遅れにつながることもあるほか、眠気がイライラや多動などとして現れることもあります。そこで、睡眠習慣の乱れを解消するためのポイントを紹介します。

「早起き・早寝」から始めよう！

まず1週間頑張って早起きし、日光を浴びて、朝食をしっかり食べましょう。



1～2週間続けると、体内時計は徐々に朝型に変わってきます。

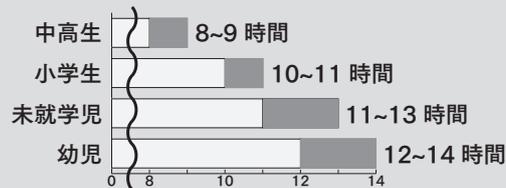
週末の寝坊には要注意！

夜更かしの子どもは寝不足を週末に解消しますが、週末に寝坊してしまうと体内時計が一気に遅れてしまいます。

親の生活習慣も見直しを！

子どもの睡眠不足には、親の生活習慣も大きく影響しています。家族全員で生活習慣を見直し、子どもの快眠を支えてあげましょう。

一般的な望ましい睡眠時間



個人差がありますので、体調を見ながら適切な睡眠時間を見極めましょう。

子育て支援センターでは、0歳から就学前のお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

お気軽にお出掛けください。

| 施設名 | 日時 | 行事 |
|--------------------|------------------------|---------------------------|
| 北部子育て支援センター(さくらんぼ) | 10月28日(火) 午前10時30分～ | 「救急救命講座」 消防署員さんのお話 |
| | 11月4日(火) 午前10時30分～ | 「バンブーみんなで遊ぼう!」 北部公民館集合 |
| 中央子育て支援センター(りんごっこ) | 10月15日(水) 午前10時30分～ | 「救急救命講座」 消防署員さんのお話 |
| | 11月15日(土) 午前10時45分～ | 「子育て塾」 講師は頓所陽子さんです |
| 豊田子育て支援センター(うさぎっ子) | 10月28日(火) 午前10時30分～ | 「救急救命講座」 消防署員さんのお話 |
| | 11月11日(火) 午前10時30分～ | 「交通安全教室」 《ねこちゃん》が来るよ |

中野市子育て支援センターまつり ～あつまれげんきなWA!～ 開催

日時 10月23日(休) 午前10時～正午

場所 コミュニティスポーツセンター

内容 段ボール迷路や手作りおもちゃなど楽しい遊びがいっぱい。

管理栄養士の離乳食相談会や育児ストレス発散コーナーも!

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。各子育て支援センターへお問い合わせください。

問い合わせ先

さくらんぼ ☎(22) 6622 (休)日・月・祝日

りんごっこ ☎(22) 2259 (休)日・火・祝日

うさぎっ子 ☎(38) 1638 (休)日・水・祝日

わが家の☆アイドル☆



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集します。(先着4人まで掲載)

- ①お名前(ふりがな) ②生年月日 ③性別 ④応募者のお名前 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦メッセージ(30字まで)を明記し、写真データを添付の上、10月17日(金)までにご応募ください。

問い合わせ・応募先

〒383-8614 (住所記載不要)

庶務課秘書広報係

☎(22) 2111 (内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



綿貫 華凜ちゃん (9か月)

日に日に大きくなる華凜を囲んで、家族みんなが幸せです♪



浦野 流作くん (3歳)

からだも夢もでっかくな～れ!



川口 愛香ちゃん (3歳)

お姉ちゃんに負けないくらいに強い子に育って行ってね!!



水野 心麻ちゃん (3歳)

笑顔いっぱいの元気な子になってね!!

保健だより

- 健康づくり課(中野保健センター内) ☎22-2111 (内線242・368)
- 地域振興課(豊田支所内) ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健センター内) ☎23-2255



予防接種

日程

受付時間/午後0時45分～1時30分
会場/中野保健センター
持ち物/母子健康手帳、予診票

| ワクチン名 | 日程 | 予約先 |
|---------|------------------------|-----------------|
| B C G | 10月29日(水) | 健康づくり課 母子保健係 |
| 日本脳炎 | 10月15日(水) 10月28日(火) | |
| 四種混合 | 10月17日(金) | |
| ヒブ | | |
| 小児用肺炎球菌 | | |
| 水痘 | 10月8日(水) 11月4日(火) | |

※3日前までに予約が必要です。
※対象・接種間隔など詳しくは健康カレンダーをご確認ください。

水痘ワクチンの定期接種

市では、10月から水痘ワクチンの定期接種を実施します。
詳しくは、対象年齢の方に送付しました案内と予診表をご覧ください。

麻しん・風しん混合 (はしか・三日はしか)

対象/第1期=12～24か月未満児
第2期=5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)
※対象者は無料で接種が受けられますので、接種される前月に実施医療機関へ予約してください。



健(検)診

乳幼児健康診査

受付時間/午後0時45分～1時15分
会場/中野保健センター
持ち物/母子健康手帳、オムツ、バスタオル

| 健診名 | 健診日 | 対象生年月 |
|---------|-----------|--------|
| 3か月健診 | 10月21日(火) | 26年6月生 |
| 7か月健診 | 10月22日(水) | 26年2月生 |
| 1歳6か月健診 | 10月24日(金) | 25年3月生 |
| 2歳児健診 | 10月20日(月) | 24年9月生 |
| 3歳児健診 | 10月23日(木) | 23年9月生 |

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

歯周疾患検診

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳および70歳の方を対象に実施しています。対象者には受診票をお送りしてありますので、希望する市内歯科医院に予約の上、お早めに受診してください。
期間/12月26日(金)まで
受診料/60歳までの方は500円、70歳以上の方および生活保護受給世帯の方(受付で証明書を提示のこと)は、無料となります。

健診結果相談会

保健師・管理栄養士による健診結果相談会を実施しています。結果に要指導・要医療の項目があった方は、ぜひお越しください。日程・会場などの詳細については、健診結果のお知らせ通知に同封しましたチラシをご覧ください。
持ち物/健診結果通知書(同封されているもの一式)



講座・相談

マタニティクラス

期日/11月12日(水)
時間/午後1時～3時30分
会場/中野保健センター
持ち物/筆記用具、母子健康手帳、歯ブラシ
内容/母と子の歯の健康(歯科検診とお話)、母乳栄養と乳房管理、個別相談
※3日前までに予約が必要です。

育児教室

期日/10月10日(金)
時間/午前10時～11時30分
会場/中野保健センター
対象/4～6か月児
内容/赤ちゃん体操、離乳食の話、試食
※3日前までに予約が必要です。

心の健康相談

イライラ・不眠・人に会いたがらない・やる気が出ない・物忘れ・病気や治療・こだわりが強い・登校拒否など、心に関するさまざまな相談に個別で応じます。相談は無料で、予約制です。
秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。
心の健康相談は、月1回行っています。詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。
期日/11月4日(火)、12月4日(木)
時間/午後2時～4時
相談担当者/こころの専門医
会場/中野保健センター
対象者/悩みを持つ本人、家族など
※ご希望の方は、相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

| | | |
|-------------------|---------------|-----------------------------------|
| 電話医療相談所 | ☎23-0300 | 午前8時30分～午後7時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く) |
| 女性相談 | ☎23-4810 | 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く) |
| 子ども電話相談 | ☎23-3191 | 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く) |
| 長野県小児救急電話相談 | ☎#8000 | 午後7時～11時 |
| 児童虐待・DV24時間ホットライン | ☎0263-91-2410 | |