



子どもの睡眠習慣を見直してみよう

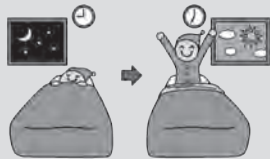
子どもにとって睡眠は、体の成長やこれから完成していく脳の発達に大きな影響を及ぼします。そのため、『良い睡眠』は大人の何倍も大切になります。

規則正しい生活リズムが、子どもの意欲や体力を向上させ、情緒の安定にもつながります。小さい頃から早寝早起きを心掛け、生活リズムを整えましょう。



睡眠習慣をしっかりと整えるために

- ①朝は7時ごろまでに起き、日光を浴びましょう。太陽の光を浴びることで、生体リズムを1日24時間に調整します。
- ②朝食はしっかりよく噛んで食べましょう。
- ③午前中は体を使って遊びましょう。できるだけ外遊びをしましょう。
- ④お昼寝は夜の睡眠に影響しないように、午後3時ごろまでには切り上げましょう。
- ⑤夕食は決まった時間に食べましょう。
- ⑥夜は9時までに寝るようにしましょう。発育に必要な成長ホルモンは、夜の睡眠が充分だとたくさん分泌されます。



施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	12月10日(休) 午前10時30分～	「クリスマス会」 サンタさんがくる～
	1月7日(休) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 元気に雪と遊ぼう！
中央子育て支援センター(りんごっこ)	12月9日(水) 午前10時30分～	「助産師による子育て講座」 講師 北信総合病院助産師
	1月13日(水) 午後2時～	「ママビクス」 講師 湯本真貴子さん
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	12月18日(金) 午前10時30分～	「クリスマス会」 サリマさんのパネルシアター
	1月14日(休) 午後2時～	「レインボー料理教室」 要予約1月7日まで(託児あり)

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、各子育て支援センターへお問い合わせください。

開館時間 午前8時30分～午後5時(共通)

問い合わせ先

さくらんぼ ㊟日・月・祝日

☎(22) 6622 ※FAX兼用

りんごっこ ㊟日・火・祝日

☎(22) 2259 ※FAX兼用

うさぎっ子 ㊟日・水・祝日

☎(38) 1638 FAX(38) 3114

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、12月18日(金)までにEメールなどでご応募ください。

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



丸山 結衣ちゃん(1歳)
ビスケット大好き!



笹井 ひまりちゃん(1歳)
もうすぐお姉ちゃんだね♪
みんなで元気いっぱい遊ぼうね!



町田 奈優ちゃん(2歳)・光咲ちゃん(4歳)
いつも一緒に仲の良い姉妹です☆
ケンカもしますが(^_^;)



長島 大稀くん(8カ月)
元気に大きくなってね!

保健だより

- 健康づくり課(中野保健) ☎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(センター内) ☎23-2255



予防接種など

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	12月9日(水) 1月13日(水)	健康づくり課 母子保健係
水痘	1月15日(金)	
ヒブ	12月11日(金) 1月8日(金)	
小児用肺炎球菌		

- ※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。
- ※四種混合はワクチンの一時的な供給不足により12月11日(金)は実施いたしません。詳細につきましては、健康づくり課へお問い合わせください。

予防接種健康被害救済制度

平成25年3月31日までに、市町村の助成により、ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。

心当たりのある方は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口へ至急お問い合わせください。
相談窓口/☎0120-149-931
※フリーダイヤルをご利用にならない場合は、☎03-3506-9411(有料)へ。



健(検)診など

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、おたずね票、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	12月15日(火)	27年8月生
7か月健診	12月16日(水)	27年4月生
1歳6か月健診	12月18日(金)	26年5月生
2歳児健診	12月14日(月)	25年11月生
3歳児健診	12月17日(木)	24年11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30日(水)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)。

日本脳炎

日本脳炎の1期・2期の接種が終了していない平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までの間、接種を受けることができます。ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。



講座・相談など

マタニティクラス

会場/中野保健センター
持ち物/筆記用具、母子健康手帳

期日・時間	内容
12月12日(土) 午前9時30分～11時30分	出産・子育てにおける制度とサービスの紹介、妊婦体験、妊婦体操・ヨガ ※動きやすい服装でお出掛けください。
1月15日(金) 午前9時30分～11時30分	妊娠の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養

- ※3日前までに予約が必要です。
- ※ご家族の方も一緒にご参加ください。

心の健康相談

イライラ・不眠など、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。
期日/平成28年1月15日(金)
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
※希望者は相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

年末年始の休日診療所

開設日/12月31日(木)～平成28年1月3日(日)
時間/午前9時～正午
午後1時30分～5時
場所/中野保健センター
問い合わせ先/☎(23)2255

電話健康相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後5時15分(土・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・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・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
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-219-2413	