

乳幼児健康診査・保健相談

人数調整のため、個人通知の健診日が対象児・校区と異なる場合があります。受診希望で通知が届いていない人は、事前に連絡してください。

内 容	と き	受 付	と ころ	対 象 (中学校区)
3 か月児健康診査	2/6(水)	13:00 ~ 13:30	宇和島保健センター (祝森)	H30.10月生まれ (城東・津島)
	18(月)			H30.10月生まれ (城南・城北・三間)
	21(木)		吉田公民館	H30.10 ~ 11月生まれ (吉田)
8 か月児健康相談	2/8(金)	9:30 ~ 10:00	吉田公民館	H30.6月生まれ (吉田)
	12(火)		三間保健福祉センター	H30.6月生まれ (三間)
	18(月)		津島保健センター	H30.6月生まれ (津島)
	20(水)	9:30 ~ 11:00	宇和島保健センター (祝森)	H30.6月生まれ (城東・城南・城北)
1歳6か月児健康診査	2/14(木)	13:15 ~ 13:45	宇和島保健センター (祝森)	H29.6月生まれ (城東) H29.7月生まれ (城南・津島)
2歳児歯科健康診査	2/5(火)	13:00 ~ 13:30	宇和島保健センター (祝森)	H28.8 ~ 9月生まれ (城北・三間)
3歳児健康診査	2/13(水)	13:00 ~ 13:30	宇和島保健センター (祝森)	H27.7月生まれ (城南) H27.7 ~ 9月生まれ (城北) H27.7 ~ 8月生まれ (三間)
	21(木)		吉田公民館	H27.5 ~ 8月生まれ (吉田)
	27(水)		宇和島保健センター (祝森)	H27.8月生まれ (城東・城南・津島)

お子さんの「自己肯定感」育まれていますか？

健康づくり通信
VOL. 124

「私はここに居ていいんだ！生きてていいんだ！」という気持ちのことを自己肯定感と言います。子どもは、この「自己肯定感」を土台にして初めて「しつけ」が可能になるため、この感情を持つことが大切です。

こころの土台

勉強
(6歳～)

しつけ
(3～6歳)

自己肯定感
(0～3歳)

【自己肯定感を育てるコツ】

- ▶ 子どものいいところをほめる
 - ▶ 子どもに「ありがとう」を伝える
 - ▶ じゅうぶん甘えさせる (どうしても我慢できないことを助ける、スキンシップなどの情緒的な欲求を受け入れるなど)
- ※「甘やかす(お金や物を言われるままに与える、我慢できることをさせないなど)」とは違います。

子どもは大人をみています。

子どもだけではなく、父親・母親自身が自分を好きになることから始めてみましょう。

【問合せ先】㊦ 母子保健係 ☎内線2128



「18才.心とカラダのサポートブック」 を配布します

希望者は早めに電話で申し込んでください
(数量限定)。



生活環境が変わるにあたって、直面する課題や問題を乗り越えるために役立つ内容です。

①自分の健康は自分で守ろう
「からだ」
「性」
「こころ」

②食べることは大事
「バランス良く食べよう」
「かしこく選んで食べよう」
「食はこころの栄養」
「自分で作ってみよう」

③自分を守る！！～安全・安心なひとり暮らしのために～
「防犯対策」
「金銭トラブル」
「防災対策」のこと

【対 象】市内に住民登録がある平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの人

※市内の高校に在学している人には、学校を通じて配布する予定です。

【問合せ先】☎母子保健係☎内線2128

健康相談

■育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

と き	受 付	と ころ	問
2/8(金)	9:30～11:00	吉 田 公 民 館	☎
12(火)		三間保健福祉センター	☎
18(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	☎
21(木)		宇和島保健センター(祝森)	☎

【持参物】母子健康手帳

■まちの健康相談室（一般・成人）

と き	受 付	と ころ	問
2/18(月)	9:30～11:00	吉 田 支 所	☎
18(月)		三 間 公 民 館	☎
25(月)		市 役 所	☎
25(月)		津 島 保 健 セ ン タ ー	☎

【内 容】健康についての相談

■思春期の個別相談 <予約制・相談無料>

【と き】2月28日(木) 午前11時～正午、午後1時～4時

【と ころ】宇和島保健センター(祝森)

【対 象】学童・思春期の子とその保護者など

■思春期の子を持つ親のつどい

【と き】3月8日(金) 午後7時30分～9時

【と ころ】市役所 202会議室

<共 通>

【申込・問合せ先】☎母子保健係☎内線2105

■心の健康に関する個別相談<予約制・相談無料>

【と き】2月20日(水) 午後2時～4時 (精神科医)

【と ころ】市役所

【対 象】子どもから高齢者まで

【申込・問合せ先】☎成人保健係☎内線2183