

地域健康課からのお知らせ

※申し込み・問い合わせは催しごとに記載の地域の地域健康課へ
 ※会場の記載がないものは、地域庁舎で ※費用の記載がないものは無料

大森

〒143-0015大森西1-12-1
 ☎5764-0661 FAX5764-0659

□から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操
 ①65歳以上の方
 ②5月28日(火)午後2時15分～3時30分
 ③中馬込老人いこいの家
 ④当日会場へ

ママパクッキングスクール

家族の健康を守る食事の話と調理実習
 ①1歳以上の未就学児の母親か父親
 ②6月6日(木)午前10時～正午
 ③費500円
 ④定先着20名
 ⑤5月1日から電話で。保育有り(1歳以上の未就学児先着20名)

**女性のための健康講座
 めざせ!ヘルシー美ボディ
 (3日制)**

体脂肪・骨密度測定、運動実技など
 ①区内在住のおおむね39歳以下の女性
 ②6月4・18日、



7月9日(火)午前9時20分～11時15分
 ①先着20名
 ②5月1日から電話か来所。保育有り(未就学児先着20名)

両親学級

講演「両親で子育て」、もく浴実習
 ①妊娠中でパートナーと参加できる区内在住の方
 ②6月15日(土)午前9時～正午
 ③40組(初産で出産予定日の近い方を優先)
 ④電子申請か往復はがき。「両親学級6月15日申込」、〒住所、お2人の氏名・ふりがな・生年月日、電話番号、出産予定日、出産回数、母子健康手帳番号、土曜両親学級の参加歴を明記。5月17日必着

調布

〒145-0067雪谷大塚町4-6
 ☎3726-4145 FAX3726-6331

ハッピーママ調布(2日制)

2歳前後の成長発達の話、親子体操など
 ①1歳6か月～2歳未満のお子さんと保護者(原則、2日とも参加できる方)
 ②5月31日、6月14日(金)午前10時～11時30分
 ③先着20組
 ④電話で。初日のみ保育有り

**シニア世代の食生活講座
 (3日制)**

健康長寿のための食事の話と調理実習
 ①65歳以上の方
 ②6月7・21日、7月5日(金)午前10時～正午
 ③費各回500円 ④先着20名
 ⑤電話で

□から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操
 ①65歳以上の方
 ②6月14日(金)午後2時～3時30分
 ③雪谷文化センター ④先着30名
 ⑤当日会場へ

両親学級

講演「両親で子育て」、もく浴実習
 ①妊娠中でパートナーと参加できる区内在住の方
 ②6月22日(土)午前9時～正午
 ③30組(初産で出産予定日の近い方を優先)
 ④電子申請か往復はがき。「両親学級6月22日申込」、〒住所、お2人の氏名・ふりがな・生年月日、電話番号、出産予定日、出産回数、母子健康手帳番号、土曜両親学級の参加歴を明記。5月22日必着

蒲田

〒144-0053蒲田本町2-1-1
 ☎5713-1701 FAX5713-1509

**赤ちゃん和妈妈のための
 栄養講習会**

離乳食作り、妊産婦の食事の話と試食

①区内在住の妊娠中の方
 ②6月26日(水)午前9時45分～正午
 ③先着20名 ④電話で

**□から始める健康講座
 おいしく食べて元気で長生き!**

誤えん性肺炎予防の話、噛む力の判定、運動指導員による体操
 ①65歳以上の方
 ②6月25日(火)午後2時～3時30分
 ③先着30名 ④当日会場へ

知ってよかった!歯周病予防

顕微鏡で細菌観察、歯肉の写真撮影、はみがき・フロスの実習
 ①区内在住・在勤の20歳以上の方
 ②6月26日(水)午後1時30分～3時30分
 ③先着15名
 ④5月7日から電話で

桜谷・羽田

〒144-0033東桜谷1-21-15
 ☎3743-4161 FAX6423-8838

□から始める健康講座

誤えん性肺炎予防の話と軽い体操
 ①65歳以上の方
 ②5月29日(水)午後2時30分～4時
 ③シニアステーション桜谷
 ④当日会場へ

シニア世代の食生活講座

保存食品を上手に使う献立の工夫(話と実演・試食)
 ①65歳以上の方
 ②6月26日(水)午前10時～正午
 ③先着25名
 ④5月7日から電話で

今から始める **健康づくり**

Vol.11

寝る子は育つ!

睡眠は、疲れを癒やすだけでなく、脳や身体の発達・発育に大きな影響を与えます。特に子どもたちの成長は、睡眠が決めるといっても過言ではありません。寝る子は育つといいますが、まさにそのとおりです。周囲の大人が意識し、必要な時間(※)ぐっすり眠れるようにしてあげましょう。
 ※睡眠時間の目安 1～2歳は11～14時間、3～5歳は10～13時間の睡眠が推奨されています(米国の国立睡眠財団の資料より)



今日からできる快眠ポイント

- ①毎日同じ時間に起こし、太陽の光を浴びさせる
- ②晴れた日は外で遊ばせる
- ③就学前になったら、無理に昼寝をさせない
- ④チョコレートなど、カフェインが含まれる物は夕方以降食べさせない
- ⑤就寝前の1時間はテレビやスマホなどの強い光を見せない

睡眠に不安があったら

寝ない、起きない、日中眠いという症状の中には病気が隠れていることもあります。改善しない場合は、一度かかりつけの小児科に相談してみましょう。

6月の健診と健康相談

事業名	日時(受付は15分前から)	事業名	対象・内容
両親学級* (平日3日制) 講演ともく浴実習	大森 6月4・11・18日(火)午後1時15分～4時	栄養相談*	○離乳食や幼児食などの相談 ○肥満、血圧や血糖値が高めなどの食事相談
	調布 6月10・17・24日(月)午後1時15分～4時		
	蒲田 6月6・13・20日(木)午後1時15分～4時		
	桜谷・羽田 6月5・12・19日(水)午後1時15分～4時		
育児学級* (7～8か月) 2回食への進め方、お口の発達とむし歯予防	大森 6月20日(木)午前10時～11時30分	女性の健康専門相談 (女性の産婦人科医)	月1回 ☎健康づくり課(☎5744-1683)へ電話
	調布 6月19日(水)午前10時～11時30分		
	蒲田 6月6日(木)午前10時～11時30分		
	桜谷・羽田 6月4日(火)午前10時～11時30分		
ママとわたしの食育クラス* (9～11か月) ママの食事と離乳食(3回食)	大森 6月21日(金)午前10時～11時30分	精神保健福祉相談*	思春期、認知症、アルコール依存症などで悩んでいる方とその家族
	調布 6月13日(木)午前10時～11時30分		
	蒲田 6月6日(木)午後2時～3時30分		
	桜谷・羽田 6月は実施しません		
育児学級* (1歳～1歳3か月) 幼児食への進め方とむし歯予防のポイント	大森 6月25日(火)午前10時～11時30分	乳幼児	4か月児健康診査 平成31年2月生まれの方
	調布 6月18日(火)午前10時～11時30分		1歳6か月児健康診査 平成29年11月生まれの方
	蒲田 6月20日(木)午前10時～11時30分		3歳児健康診査 平成28年5月生まれの方
	桜谷・羽田 6月は実施しません		乳幼児歯科相談* 3歳未満

*は各地域健康課へ予約が必要です。
 ※健康に関する相談はいつでも受け付けています