

保健センター
 だよ

心のサインに気づいていますか？

心のサインは、日常のちょっとした行動や気持ちに徐々に表れます。「気のせいかな」「ちょっと疲れているだけだろう」でやり過ごしてしまう人が多いようです。

しかし、一見ささいな不調が体からの重要なSOSサインであることも少なくありません。ストレスを早めに自覚することは、心の健康を保つためにも大切なことです。

ストレスを抱えたまま無理を続けていると、うつ病や不安障害、アルコール依存症などの心の病につながることもあります。

不調が続くようであれば無理をせず、早めに医療機関を受診するなどの対応をとることが大切です。保健セン

ターでは月に1回臨床心理士による「こころの健康相談」を実施しています。誰かに話すことで気持ちが楽になることもあります。お気軽にご相談ください。

心のサイン

<心の変化>

- ・気分が沈む ・涙もろくなる ・不安 ・やる気がでない
- ・集中力、行動力、決断力の低下 ・興味、関心がなくなる

<体の変化>

- ・不眠 ・食欲不振 ・全身の倦怠感 ・頭痛 ・耳鳴り
- ・めまい ・吐き気 ・便秘

○妊婦・こどもの健康

	事業名	とき	内容
妊婦	母子手帳交付 予約不要	毎週月曜日(20日除く)、21日(火) 午前8時30分～正午	母子手帳交付、妊婦健康相談対象：妊婦 持ち物：妊娠届出書、マイナンバーカードか通知カード ※ご都合の悪い方は事前にご連絡ください。
	ニューファミリー教室 要予約	3月2日(木) 午前9時30分～午前11時30分	「妊婦さんの歯科健診と栄養相談」 対象：妊婦 持ち物：母子手帳
相談・広場	こども健康相談 要予約	3月10日(金) 3月22日(水) 午前9時30分～午前10時30分受付	身体計測、保健師、助産師、栄養士による健康相談 対象：乳幼児と保護者 持ち物：母子手帳
	母乳相談 要予約	3月17日(金) 母乳相談午前9時30分 卒乳相談午前11時	体重測定、助産師による母乳相談、断乳相談、母乳マッサージ 対象：授乳中の方、卒乳希望の方 持ち物：母子手帳、タオル2枚
	あかちゃん広場 要予約	3月7日(火) 午前10時～午前11時	「親子で遊ぼう！」 対象者：生後4か月から12か月までの乳児
	ちびっこ広場 予約不要	3月16日(木) 午前10時～午前11時	「親子で始める楽しい食育」～生活リズムとおやつの上手な選び方～講師：愛知学院大学 森圭子対象者：0歳～未就園の乳幼児 場所：ひまわり児童館
	食育ひろば 要予約	3月23日(木) 午前10時～午前11時	内容：食育に関する紙芝居の読み聞かせとおにぎり作り対象：3歳児持ち物：お手拭きタオルとエプロン(こども用・保護者用) 予約方法：3月17日(金)までに保健センターに予約(定員20組)
乳幼児健診	3か月児健診	3月28日(火) 午後0時30分～午後1時 受付	対象者：平成28年11月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート
	2歳児すくすく相談・ 歯科健診	3月14日(火) 午前9時15分～午前9時 30分受付	対象者：平成27年2月～平成27年3月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート、歯ブラシ、コップ、タオル
	2歳6か月児すくすく 相談・歯科健診	3月14日(火) 午前10時～午前10時15分 受付	対象者：平成26年8月～平成26年9月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート、歯ブラシ、コップ、タオル
	3歳児健診	3月9日(木) 午後0時30分～午後1時 受付	対象者：平成26年2月～平成26年4月1日の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート、検尿

	事業名	とき	対象	費用	指定医療機関
妊娠希望の方	風しん予防接種	3月31日(金)まで	妊娠を予定または希望している女性とその夫で風しんの罹患歴がなく、風しん予防接種を受けたことがない方	無料	杉山医院・N.キッズレディースクリニック・とよ山内科クリニック・わかばファミリークリニックおよび北名古屋市、清須市の指定医療機関 ※医療機関にご予約の上、お出かけください。