

2月の大人の健診・相談

項目	期日	時間	会場	問い合わせ・申し込み
総合健康相談(心や健康のこと)もの忘れ相談	随時 ※要予約	9:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
体組成測定会	4日(木)	9:00~11:00	相良保健センター	
こころとねむりの相談会	随時 ※要予約	8:15~17:00	さざんか	
自死遺族面接相談「すみれ相談」	随時 ※要予約	13:30~16:00	静岡県精神保健福祉センター 各健康福祉センター(西部、中部、富士、東部、熱海、御殿場、賀茂)	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
HIV抗体検査	①6日(木) ②20日(木)	①18:00~19:30 ②9:15~11:00	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054 (644) 9273
肝炎ウイルス検査				
精神保健福祉総合相談	4日(木)、19日(木)	13:30~	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
	27日(木)	14:30~	中部保健所榛原分庁舎	
不妊・不育専門電話相談	毎週(木) (年末年始祝日休み)	10:00~19:00	静岡県不妊・不育専門相談センター	静岡県不妊・不育専門相談センター ☎080 (3636) 3229
	毎週(木)、(土) (年末年始祝日休み)	10:00~15:00		
まきトレひろば(からだを動かす通いの場)	4日(木)、14日(木)、19日(木)	10:00~11:00	さざんか	どなたでも参加自由 健康推進課 ☎0024
	3日(木)、14日(木)、19日(木)		相良保健センター	

Message 明けておめでとうございます。
お知らせ 睡眠と栄養を十分に取り、体調を崩さないように気を付けましょう。

2月の子どもの相談・健診・予防接種・講座

項目	期日	時間	会場	対象	持ち物など	問
母子健康手帳の交付(妊婦健康相談)(要予約)	3日(木)、10日(木)、17日(木)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書、マイナンバーがわかる書類、通帳	健
赤ちゃん相談	21日(木)	9:00~10:30	さ	生後2カ月~7カ月未満	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
7か月児健康相談	26日(木)	9:00~9:30	さ	令和6年7月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
1歳児健康相談	6日(木)	9:00~9:30	さ	令和6年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
1歳6か月児健診(満年齢)	13日(木)	12:50~13:30	さ	令和5年7月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
2歳児歯科健診	7日(木)	12:50~13:30	相	令和5年1月、2月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
3歳児健診(満年齢)	18日(木)	12:50~13:30	相	令和3年12月、令和4年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
予防接種説明会	5日(木)	10:00~11:00	さ	令和6年12月生まれ	母子健康手帳、出生時の配布資料	健
離乳食教室(要予約)	21日(木)	9:50集合	さ	令和6年9月、10月生まれ	母子健康手帳、アンケート、バスタオル	健
ブックスタート	20日(木)	10:15~11:15	子榛	令和6年10月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、参加費:100円(本代)	子榛
まきたまクラブ	2日(木)	9:30~12:00	さ	妊婦(5~8か月までの安定期の方)、パートナーや家族	母子健康手帳	健
まきひよクラブ	12日(木)	9:30~13:00	さ	産後12か月までの産婦(6か月までがおすすぬ!)	母子健康手帳	健

*1歳6か月健康診査および3歳児健康診査は、対象年齢に達してから受診してください。

会場/さ:健康福祉センターさざんか 相:相良保健センター 子榛:子育て支援センター榛原
問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 子榛:子育て支援センター榛原 ☎0174

静岡こども救急電話相談

子どもが急な病気で心配なとき、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。
毎日24時間利用いただけます。(年中無休)
▶#8000……ブッシュ回線の固定電話、携帯電話
▶☎054 (247) 9910……ダイヤル回線の固定電話、IP電話

志太榛原地域救急医療センター

*受診を希望する場合は、事前に電話をお願いします。

▶所在地 藤枝市瀬戸新屋362-1(静岡県藤枝総合庁舎横)
▶診療時間 月~金曜日 午後7時30分~午後10時(年中無休)
*土・日曜日は翌日午前7時まで。
▶診療科目 [月~金] 内科・小児科
[土・日] 内科・小児科(1日(木)、9日(木)、15日(木)、23日(木)の午後10時~翌日午前7時までは小児科のみ)
▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬 ▶問い合わせ ☎054 (644) 0099
*発熱患者の検査(新型コロナウイルス、インフルエンザ)を開始(再開)します。

2月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時

*都合により、休日当番医が変更となる場合があります。榛原医師会のホームページからも情報の確認ができます。

*榛原総合病院の救急外来については、直接問い合わせください。 ☎01131

期日	開業医(榛原西部地区)	開業医(榛原東部地区)
2日(木)	中村医院耳鼻咽喉科歯科 ☎0434	佐故医院 ☎07010
9日(木)	渡辺内科医院 ☎5232	玉井整形外科医院 ☎6667
11日(土)	座光寺医院 ☎3206	千内科クリニック ☎1001
16日(木)	あかほりクリニック ☎5555	いしだ眼科 ☎1400
23日(木)	高木内科医院 ☎0003	田崎クリニック ☎8585
24日(木)	田形内科医院 ☎5320	はいばらクリニック ☎5677

元気にいかをあ!
NO. 189

乳幼児期の育児について
子どもの良くない行動に対する注意の仕方、悩むこととはありませんか。乳幼児健診などでも、注意の仕方についての相談がしばしば聞かれます。忙しく余裕がない時は、つい感情的になつてしまつてしまうことがありますよね。

●叩く・怒鳴ることが乳幼児の脳に与える影響
脳画像の研究によると、厳しい体罰により、前頭前野(記憶や感情に関わる部分)の容積が19.1%減少し、言葉の暴力により、聴覚野(声や音を知覚する部分)が変形することが報告されています。

●そんな時どう対処するか
①イライラを落ち着かせる
深呼吸をする、3秒数を数える、空気を入れ替えるなど自分なりの方法を見つけておきましょう。

②周囲にSOSを出す
一人で抱えるのではなく、

●大切なことは
1歳半~3歳頃は自我が芽生え、自分でやりたい気持ちが強くなります。それを成長の証と捉え、広い心で見守り、今しかない子どもとのかけがえのない時間を楽しみましょう。

市で実施している乳幼児健診は、子どもの成長を感じられる機会であり、相談できる場所です。随時相談も行っていますので、何かあれば一人で抱え込まず、いつでも健康推進課にご相談ください。



健康推進課 保健師