

◆心を軽くするために

①家族に相談する

ストレスの感じ方には個人差があります。困っていることは一人で抱え込まず、家族や周囲の人に家事や育児の協力をしてもらいましょう。家族以外でも、友人や信頼できる相手など、相談相手の存在が重要です。

②育児をサポートするさまざまなサービスを利用する

【育児相談】

保健師・栄養士・歯科衛生士による育児・栄養・歯科の相談

【母乳相談】

助産師によるおっぱいケア、授乳・卒乳など母乳に関する相談

※育児相談と母乳相談の日程は、「2022年度健康カレンダー」をご覧ください

【産後ケア事業】

助産師のケアを受けながら、出産後のママの心と体を癒し、健やかな育児ができるようにするためのサービスです。指定産科機関で宿泊型、デイサービス型、訪問型の利用ができます。詳細や申込みは、親子交流館(すくつと)へご相談ください。

【電話相談】

保健師などの専門職によるママの心配ごとなどの電話相談

健康課 ☎23・3515

あつみライフランド ☎33・0386

親子交流館相談専用電話 ☎23・1520

産後は赤ちゃんのことで頭がいっぱいになる時期ですが、心の健康は目に見えにくいものです。周りの人は、ママ自身の心や体のことも十分に気にかけてください。ママも赤ちゃんが元気に育つために、自分自身を大切にしましょう。

「みんなで赤ちゃんを育てる」という意識をもち、家族で協力し、地域のサポート・サービスを利用しながら育児に取り組みましょう。



【お知らせ】

◆歯の健康フェスティバルの開催

田原市歯科医師会の主催で「歯の健康フェスティバル」を開催します。
【日時】6月5日(日)午前10時～午後0時30分(受付正午まで) 【場所】田原文化会館多目的ホール 【内容】歯科健診やフッ化物塗布、歯の健康を学ぶ【参加費】無料【申込】不要

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止または変更となる場合があります

◆日本脳炎1期追加・2期の再開

一部製薬会社の日本脳炎ワクチンの製造の一時停止により、全国的に供給量が不足したため、令和3年度は日本脳炎1期追加および2期のご案内を行っていませんでした。

令和4年度からは、接種をお待ちいただいていた全対象者の接種が可能となります。ただし、接種時期の集中を防ぐため、ご案内の時期を次のとおり予定しています。海外渡航などやむを得ない事情で早めの接種を希望される方は、健康課までご相談ください。

対象者	ワクチンの種類	通知時期
令和4年度に5歳になるお子さん (平成29年4月2日～平成30年4月1日生)	1期追加	5月
平成30年4月2日以降生まれのお子さん		4歳の誕生日
小学校5年生 (平成23年4月2日～平成24年4月1日)	2期	5月
小学校4年生 (平成24年4月2日～平成25年4月1日)		6月

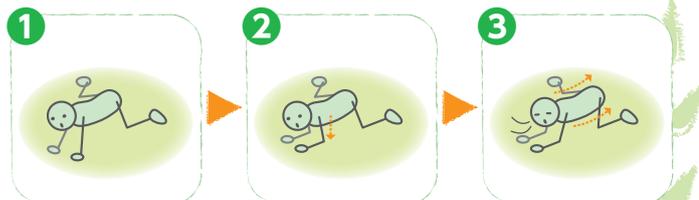
※1期初回(2回分)の通知は、3歳の誕生日に順次行います

お手軽フィットネス

カエル足ストレッチで姿勢を正そう!

カエル足ストレッチを行うと骨盤のゆがみ改善や股関節の柔軟性が高まります。下半身の筋肉にも効果があるので、美脚効果も期待できます!

スポーツ課☎23-3531



- ①四つん這いの状態になり、両膝を左右に開きます。膝の角度は90度程度、つま先は外側へ向けます。
- ②肘を肩の真下につけ、手のひらを床につけます。
- ③ゆっくりと息を吸いながら、頭とおへそを一直線にするイメージでお尻を引きます。

※①～③を10回程度繰り返す