

いきいき健康推進課 ほけんだより



お問い合わせ先 Tel.0175-28-5800

平成23年度
自殺予防週間
9月10日～16日

つながるわ ささえるわ

あなたにもできる予防のための行動

★気づき★

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

★話を聞く★

本人の気持ち・話に耳を傾ける

まずは、声をかけあう
ことから始めてみませんか？

★つなぐ★

早めに病院や相談機関に相談するよう勧める

★見守り★

自然な雰囲気です声をかけ見守る

きれいなお母さんと言われよう —妊娠中と産後の食事とストレッチ—

今年度のママカフェルーム&キッズルーム2回目の合同企画です。

妊娠中は、おなかの赤ちゃんの成長のために、バランスのとれた食事が大切です。産後は、育児や母乳を与えるために多くのエネルギーが必要になります。育児真っ最中のお母さん、食事のバランスがくずれていませんか？？こどもの残した食事やおやつを食べていませんか？

この機会に、バランスのとれた食事について振り返ってみましょう。

日 時 平成23年9月22日(木)

場 所 保健福祉センター(健診ホール)

時 間 10:00～11:30(受付9:50～)

対象者 村内の妊婦さん、子育て中のお母さん

申込み 前日までに下記連絡先までお申込み下さい

連絡先 いきいき健康推進課 保健師
Tel.28-5800

7月21日(木) ママカフェ
ルーム&キッズルームではアル
バム作りを行いました。

参加してくれた妊婦さんやお
母さんたちは、アルバム作りに
没頭していました(*^_^*)
次回は3月にアルバム作りを行
います。また、成長したお子さ
んや、おなかの赤ちゃんの成長
記録を作りましょうね。



青森県小児救急電話相談の時間の延長について

平成23年8月1日(月)から、毎日19時～翌午前8時まで相談時間を延長して実施することとなりました。

(1) 電話番号

局番なしの#8000(携帯電話、プッシュ回線から)又は017-722-1152
ダイヤル回線又は公衆電話からは017-722-1152

(2) 相談内容

小児を抱える保護者等を対象に、急な発熱等急病の際に、看護師が医療機関への受診の目安や家庭での看護のポイントなどの助言を行います。

