

子育て情報満載!!
ホームページにも
アクセスしてください!!

QRコード
ケータイ・スマホは
こちらからアクセス!



はじめまして
10月生まれの
赤ちゃん
24人
(男の子17人
女の子7人)

ここ笑み通信

こども・子育て・笑顔のみとよ

子育てするなら
三豊が一番!

★12月のお知らせ★

乳幼児健診・10カ月児相談

個別に案内します 場所：三野町保健センター

4カ月児健診 令和6年8月生まれ	10カ月児相談 令和6年2月生まれ
1歳6カ月児健診 令和5年5月生まれ	3歳児健診 令和3年5月生まれ

◎時間差での案内、体調の確認などにご協力ください

MAMATOKO

場所：三野町保健センター
おおむね妊娠24週以降の妊婦

18日(水) 13:30～15:30
希望者は4～13日の間に電話でお申し込みください

児童相談

場所：市役所3階
18歳未満の子どもとその保護者

24日(火) 13:30～16:00
希望者は20日までに電話でお申し込みください
◎県の専門員が相談に応じます ◎保護者のみの相談も可能です

離乳食講習会

場所：三野町保健センター
1歳未満児を持つ家族

17日(火) 10:30～11:30
希望者は10日までに電話でお申し込みください

ペアメン Cafe 三豊

要予約

日 時 12月8日(日) 午前10時～正午
場 所 三野町保健センター
対 象 発達の気になる子ども、発達障がいや障がいのある子どもを育てる保護者

▶申し込み・問い合わせ NPO法人ペアレントメンターかがわ
☎080-2978-8304

M's Smile

ふおとぎやらしい

12月生まれ

おなまえ 生年月日 保護者名(町名) メッセージ

ほんま しゅう
①本間 柊羽ちゃん
②2023年12月15日
③智大・沙也香(高瀬町)
④柊羽くんおめでとう!パパとママの宝物だよ。元気に育ってね。

なかにし おうか
①中西 風日ちゃん
②2023年12月7日
③晟也・里奈(山本町)
④毎日癒しをありがとう!二人が共に立派に成長してくれて感謝です

なかにし いろか
①中西 彩日ちゃん
②2023年12月7日
③晟也・里奈(山本町)
④おうかでも金!いろかでも金!最強のツインス目指すぞ!

きた りつ
①喜多 律ちゃん
②2023年12月23日
③竜司・百合恵(三野町)
④一歳おめでとう。兄弟一緒にたくさん笑って元気に育ててね!

しらかわ のか
①白川 渚乃香ちゃん
②2023年12月5日
③雅基・菜央(詫間町)
④我が家のアイドル、なのちゃん。これからもすくすく育ててね!

ふじむら せんり
①藤村 泉里ちゃん
②2023年12月4日
③昇平・利奈(高瀬町)
④笑顔が可愛い愛しのせんちゃん!すくすく大きくなってね!

ちかい なぎ
①近井 湊凧ちゃん
②2023年12月4日
③拓海・茉莉亜(財田町)
④笑顔が可愛い愛しの湊凧くん!毎日幸せをありがとう。

しらい えな
①白井 瑛菜ちゃん
②2023年12月7日
③武・千賀子(高瀬町)
④お誕生日おめでとう!お兄ちゃんとこれから仲良く育ててね!

もり みる
①森 美瑠ちゃん
②2023年12月14日
③大起・晴加(三野町)
④1歳お誕生日おめでとう!毎日癒しをありがとう!大好きだよ!

2月生まれの愛どる募集

市内在住で、満1歳の誕生日を迎える愛どるを募集しています。

申し込み方法
市ホームページから、または秘書課まで写真を持参してください。

受付期間
12月10日(火)～27日(金)
▶申し込み・問い合わせ 秘書課 ☎73-3001

子育てちょっとしたアドバイス vol.10

こんな時はどうしたらいいの!? **なないろ**の専門スタッフによる

第2回 プレコンセプションケアのポイント

プレコンセプションケアで生活習慣を改善しよう

お問い合わせ
こども家庭センター「なないろ」
(子育て支援課内) ☎73-3016

プレ(前)コンセプション(妊娠)とは、「妊娠前」の健康管理という意味です。妊娠前の若い頃から健康意識を高めて質の高い生活を送ることで、自分の今の健康だけでなく、将来の健康、そして将来の赤ちゃんの健康につながる事が大切です。

▶申し込み・問い合わせ 子育て支援課 ☎73-3016

プレコンセプションケアのポイント

「**痩せ**」も「**肥満**」も大きなリスク! 適正体重を保とう

若い女性の栄養不足や過度なダイエットによる「**痩せ**」、生活習慣の乱れなどによる「**肥満**」は、骨密度低下や糖尿病などの病気のリスクを高めるだけでなく、不妊や妊娠・出産のリスクも高めます。男性の肥満も不妊のリスクを高めるといわれています。

BMIを計算してみよう!

BMI = $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$

25以上	肥満
18.5～24.9(理想は22)	標準
18.5未満	痩せ

栄養バランスを整え、 妊娠前から葉酸を摂取しよう

管理栄養士にも相談できます

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。また、葉酸は体内で作られないため、食事やサプリメントから補給する必要があります。妊娠前から摂取することで、生まれてくる赤ちゃんの先天性の神経管閉鎖障害の予防、妊娠期の貧血や妊娠期高血圧症候群の予防にも効果があるとされています。

適度に体を動かそう

1週間に「150分」の運動が目安です。運動習慣のない人も、今より毎日10分長く歩いたり、早く歩いたりするなど、できることから始めてみましょう。

朝食から変えてみよう!

おにぎり → おにぎり・具だくさん味噌汁(卵、野菜などを入れる)

菓子パン ヨーグルト → 食パン・野菜サラダ 目玉焼き・ヨーグルト・果物

たばことお酒に注意しよう

たばこは、受動喫煙も含め、男女共に不妊のリスクを高めます。また、妊娠を考えた時からお酒は控えましょう。

ストレスをためず、睡眠時間を十分確保しよう

自分なりのストレス発散方法を見つけてみましょう。理想的な睡眠時間は6～8時間といわれています。十分な睡眠は心身を回復する働きがあります。

将来の妊娠や出産に向けて考えながら、自分たちの生活や健康に向き合っていきましょう

※このコーナーの個人情報を営業目的などに利用することを禁じます。