

8月のおしらせ

わくわく子育てナビ (真岡市公式アプリ)



- ・ お子さんの乳幼児健診
- ・ お子さんの予防接種
- ・ 暮らしの情報 など

ぜひ登録してほしいぴょん♪



8月 乳幼児健診	【会場】 真岡市総合福祉保健センター	【受付時間】 午後 1 時 00 分 ~ 1 時 30 分 ※3 歳児健診のみ 1 時 40 分まで
	実施日	対象者
4 か月児健診	21(木)	R7.3.1 ~ R7.3.31 生れ
9 か月児健診	7(木)	R6.10.1 ~ R6.10.31 生れ
1 歳 6 か月児健診	1(金)	R6.1.1 ~ R6.1.31 生れ
2 歳児歯科検診	25(月)	R5.7.1 ~ R5.7.31 生れ
3 歳児健診	12(火)	R4.7.6 ~ R4.7.25 生れ

ご家族の健診
ワクチン
健康に関する情報等
はこちらから↓



◆ 健康増進課 Instagram



◆ 真岡市公式 LINE

- ◆ 対象の方には、健診月の前月にお知らせを発送しています。
- ◆ 当日の持ち物や注意事項が記載されていますので、ご確認ください。
- ◆ 対象の日を受診できない場合は、かならずこども家庭課にご連絡ください。
- ◆ お子さんの健やかな発達のため、かならず健診を受診しましょう。
- ◆ 未受診の場合、家庭訪問をさせていただきます場合があります。

毎月開催！子育てに関する事業

(教室や相談の利用の際は、事前の申し込みが必要です/カレンダーは次のページへ！)

教室内容等の詳細
はこちら→→



胎児期

★マタニティセミナー★

内容：妊婦体験・沐浴・着替え体験 など
対象：おおむね妊娠 28 週以降の方
双子の場合には 24 週以降参加可

★マタニティ相談★※2 コース

内容・対象
○A コース (妊娠 6 か月以降)
⇒胎教やマタニティエクササイズなど
○B コース (妊娠 7 か月以降)
⇒お産の経過や呼吸法など

乳児期

★すくすく相談★

内容：助産師との授乳や発育等の相談
対象：生後 4 か月までの親子

★赤ちゃん教室★

内容：ベビーマッサージ
産後のママの体のケアの講和
対象：生後 2 か月から 4 か月の親子

★離乳食教室★

内容：離乳食の進め方等
対象：生後 6 か月から 7 か月の親子

幼児期

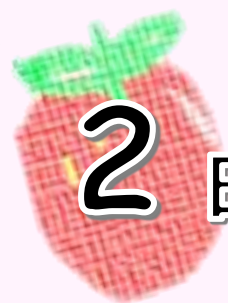
★心理発達相談★

内容：お子さんとの関わりや対応、発達
について相談されたい方
対象：就学前のお子様

★子育て相談★

内容：身長・体重測定(予約不要)
育児相談・栄養相談(要予約)
♡子育てに関するミニ講和！(予約不要)
対象：就学前のお子様

8月の母子事業一覧カレンダー



2日(土) マタニティセミナー



6日(水) 午前：子育て相談会
&すくすく相談
午後：マタニティ相談



7日(木) 午前：赤ちゃん教室 ※午後は9か月児健診



21日(木) 午前：離乳食教室 ※午後は4か月児健診



28日(木) 心理発達相談

各事業は
・ホームページ
・ウィークリーニュースもおか
・子育てモバイルナビ
からも詳細ご確認できます。



8月 は親子で食中毒に注意！

食中毒予防ポイント

1. 手洗いの徹底！

食事の前、トイレの後、外から帰ったときは
石けんでしっかり手を洗う。
⇒汚れが落ちにくい爪の間や手首もしっかりと。



2. 食品の取り扱い！

- ・ 生肉・生魚は加熱するまで触らせない。
- ・ 生卵や生の魚介類(お刺身など)は小さい子には避ける。



3. お弁当や作り置きにも注意！

- ・ 暑い季節は保冷剤・保冷バッグの使用。
- ・ お弁当のおかずはよく加熱して冷ましてから詰める。
- ・ 傷みやすい食材(マヨネーズ和え、半熟卵など)は避ける。



4. 調理器具の使い分け・消毒！

- ・ 生肉・生魚を扱った包丁やまな板は使い分けるか、使用後すぐ洗浄・消毒。
- ・ 使い捨てペーパータオルが衛生的。



5. 症状があればすぐに病院などに相談！

食中毒の症状

- ・ 下痢
 - ・ 嘔吐
 - ・ 発熱
- など



ご相談ください！子育てに関すること、お母さんやお父さん自身のこと…

真岡市役所1階 こども家庭課(電話:0285-83-8121)

- ・ 平日、午前9時～午後5時(土日、祝日、年末年始はお休みです)
- ・ 健診、訪問等で保健師や助産師が不在場合があります。
- ▶ 電話相談の場合は、折り返しご連絡いたします。
- ▶ 来所での相談を希望される場合は、事前連絡のうえお越しください。

