

12 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♪



12 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

健診	実施日	対象者の誕生日	オンラインで 日程変更
4 か月児	11(木)	R7.7.1 ~ R7.7.31	
9 か月児	19(金)	R7.2.1 ~ R7.2.28	
1 歳 6 か月児	5(金)	R6.5.1 ~ R6.5.31	
2 歳児歯科	22(月)	R5.11.1 ~ R5.11.30	
3 歳児	2(火)	R4.11.1 ~ R4.11.29	

健康に関する情報

- ・ ご家族の健診
- ・ ワクチン など



◇ 健康増進課
Instagram



◇ 真岡市
公式 LINE

- ◆ 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。
- ◆ 対象の方には、健診月の前月に
お知らせを郵送しています。
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、
必ずこども家庭課にご連絡く
ださい。【TEL : 0285-83-8121】
オンラインで日程変更も可能で
す。
- ◆ 未受診の場合、家庭訪問をさせ
ていただく場合があります。

教室内容等の詳細
はこちら→→



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！)

胎児期

乳児期

幼児期

★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

★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

★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：生後 4 か月以降で就学前のお子様

12月 母子事業一覧カレンダー



10 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



11 日（木） 午前：赤ちゃん教室



13 日（土） 午前：マタニティセミナー



19 日（金） 午前：離乳食教室



25 日（木） 午前：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

からも詳細をご確認いただけます。





感染症に気を付けて

秋から冬にかけて、インフルエンザなどの感染症が流行するシーズンです。
感染を広げないために「かからない」「うつさない」対策をしましょう。

インフルエンザの症状

頭痛・38度以上の発熱

のどの痛み・咳・鼻水

急激に発症したら

注意です！！

※12月から3月(1月～2月がピーク)



感染症対策の基本

こまめに**手洗い・うがい**

バランスの良い**食事**

十分な**睡眠**

適度な湿度を保つ(50～60%)

室内の**換気**をする



家族みんなで気を付けよう！！

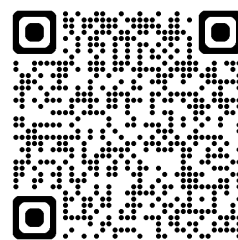


感染症予防について詳しく知りたい方は、こちら→

真岡市ホームページ「基本的な感染対策」

・正しい手の洗い方

・咳エチケット 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。

