

Health News

～離乳食講習会～



赤ちゃんは身長約50cm、体重約3kgで産まれてきますが、1歳になると身長は約75cmで1.5倍、体重は約9kgで約3倍になり、一生のうちめぐるしく成長する時期です。

赤ちゃんはお母さんのおなかの中でたくさんの免疫や血液を増やすための鉄分をもらって産まれてきますが、生後6ヵ月頃から不足してくるので母乳だけではなく食事から鉄分を補う必要があります。これが離乳食を5ヵ月ごろから始める理由です。

これから体を大きくするために(細胞を増やすために)ビタミンA、ビタミンC、葉酸が必要になってきますが、これらの栄養素は野菜や果物に多く含まれています。赤ちゃんは本来母乳の味覚である甘み、旨味はすんなり受け入れてくれますが、野菜や果物に含まれる苦味や酸味は体に必要ないものとして簡単には

受け入れてくれません。また歯も生えていないので大人のように食べられません。そこで軟らかく煮てつぶして与えます。はじめは食べてくれなくても繰り返し与え、お母さんの声かけで「嫌い」を「好き」にしていき、1歳を過ぎたころには1日の栄養のほとんどを食事から摂れるようにしていきます。



一緒に学ぼう～離乳食講習会～

あいくるでは、赤ちゃんが将来好き嫌いなく何でも食べる子になるように3～6ヵ月児の親子を対象に離乳食講習会を開催しています。赤ちゃんがおいしく食べるコツを伝授しています。実際に作って試食してみませんか？対象の親子には個別で通知しています。ほかにも食生活についてわからないことがあったら気軽にご相談ください。

あいくる保健福祉課健康づくりG

油断は禁物!! インフルエンザにかからないために!

- 👍 外出先から戻ったら、手洗い・うがいを徹底しましょう。
- 👍 抵抗力を落とさないよう睡眠と栄養をとりましょう。
- 👍 高い熱が出るなど、症状が現れた場合はマスクを着用し、早めに医療機関で受診しましょう。
- 👍 人混みにいくときにはマスクを付けるなど感染予防しましょう。

あいくる保健福祉課健康づくりG



ひだまりサロン

4月10日(木)

10時～12時 ミニ脳トレ・カラオケ
13時～15時 健康体操・カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

参加費
午前・午後
各100円

弁護士による無料法律相談会(4月)

相談時間 13時～16時(1回30分程度) ※要予約
4日 長沼町社会福祉協議会 ☎0123~82~5040
11日 由仁町社会福祉協議会 ☎0123~82~2167
18日 栗山町社会福祉協議会 ☎0123~72~1322
25日 南幌町社会福祉協議会 ☎378~2088

4月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
離乳食講習会	8日(火)	あいくる	個人通知あり
乳幼児健診	22日(火)	あいくる	個人通知あり
歯科検診・フッ素塗布	22日(火)	あいくる	個人通知あり
各種予防接種	14日(月) ※11日(金) までに予約 28日(月) ※25日(金) までに予約 【接種時間】 13:30～16:30	町立病院	定期予防接種、みずぼうそう おたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス健診	毎週金曜日	町立病院	料金：1,000円
快足シャキッと倶楽部	8日(火)・11日(金)・15日(火) 18日(金)・25日(金) 10:30～11:30	あいくる	
	10日(木)・17日(木)・24日(木) 10:30～11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	21日(月) 10:00～12:00	あいくる	要予約
	15日(火) 13:00～15:00	夕張市保健福祉センター相談室	要予約 ☎0126~20~0121