

保健師だより



子どもへのメディアの影響

新型コロナウイルスの影響により、直接人と会う機会が減る中、スマホなどのメディア機器によるコミュニケーションが多くなりました。便利なツールである一方、心身の発達過程にある子どもへの影響が懸念されています。子どもが大人になり社会で生活していくためには、対面で人とコミュニケーションをとる力が必要です。メディアに頼りきった生活では、こうした力が育ちにくくなるとともに、自己肯定感が低くなる恐れがあります。

■子どもに大切な、人との関わり

自己肯定感は、自分の価値や存在意義を肯定的に捉える意識や感情を意味します。自己肯定感を高めるためには、周囲の人に認められる、話を聞いてもらえるなどの経験が大切で、親や他者との関わりが必要となってきます。子育てをする中で、メディアとの付き合い方を振り返ってみましょう。



Health and Fitness



●保健センター ☎89-0610
詳しい情報は

- 言葉などの発達が未熟な2歳までは、できるだけテレビ・DVD・スマホの視聴を控えましょう
- 食事中のテレビ・DVD・スマホの視聴は控えましょう
- メディアに触れる時間は、1日2時間以内にしましょう
- 子ども部屋にはテレビ、DVDプレイヤー、パソコンを置かないようにしましょう
- 家族で一緒にメディアを上手に利用するルールを作りましょう

麻しん・風しんワクチン(MR)第2期の定期予防接種はお済みですか

期間 ▶ 3月31日(木)まで

対象 ▶ 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれで令和3年4月1日以降未接種の子ども

費用 ▶ 無料

申込 ▶ 電話で、市ホームページに掲載の委託医療機関へ。市外の医療機関で接種を希望する場合は保健センターで手続きが必要です。事前に、母子手帳をお持ちの上、直接、保健センターへ

その他 ▶ 期間を過ぎると有料になります



委託医療機関はこちら

一般不妊治療費の助成申請

期限 ▶ 3月31日(木)まで

内容 ▶ 令和3年3月1日～令和4年2月28日に受けた一般不妊治療(体外受精、顕微授精を除くホルモン療法や人工授精など)の費用の一部を助成
対象 ▶ 次のすべてに該当する方①一般不妊治療を受けている夫婦で、少なくとも1人が豊川市に住民票を有している②夫婦とも健康保険に加入している

助成額 ▶ 自己負担額の2分の1で、1年度当たり上限10万円

助成期間 ▶ 継続して治療する2年間

その他 ▶ 申請方法など詳しいことは、保健センター(95-4652)へお問い合わせください

とよかわ安心メールに「健康・医療情報」を追加

防災情報や気象情報などを、電子メールでお知らせする「とよかわ安心メール」に、検(健)診案内や健康・医療に関する情報、各種教室の案内などを配信する健康・医療情報が加わりました。ぜひ、ご利用ください。

とよかわ安心メールとは

ご登録いただいた携帯電話やパソコンに、防災情報や市政に関する情報を電子メールでお知らせするサービスです。登録料は無料です。大雨警報、暴風警報、津波警報などの気象警報は気象庁から発表され次第、自動で配信されます。



詳しくはこちら

健康・医療情報のほかにも
さまざまな情報を受け取れます

- ◇ 防災情報
- ◇ 火災情報
- ◇ 子育て情報
- ◇ 高齢者情報
- ◇ 児童クラブ情報
- ◇ 気象情報
- ◇ 外国語情報
- ◇ 文化情報
- ◇ 結婚支援情報
- ◇ 上下水道情報

すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
1回でわかる!産後ライブ教室	3月 7日(月)13:15~13:30	妊娠中の方と家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
妊産婦歯科健診	3月14日(月)13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
みんなで学ぶ赤ちゃんのきもち	3月 8日(火) 9:45~10:00	生後2・3カ月の子どもと家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
モグモグ教室	3月11日(金) 9:45~10:00	令和 3年10月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ
	3月25日(金) 9:45~10:00	令和 3年10月16日~31日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョコ教室	3月 9日(水) 9:45~10:00	令和 3年 6月生まれの子ども	
もうすぐ3歳!知っ得教室	3月15日(火) 9:45~10:00	平成31年 4月生まれの子ども	当日、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	3月11日(金)13:30~14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのリフレッシュ エクササイズ	3月 4日(金)10:00~10:15	いかまい館	令和3年7月・8月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、タオル、飲み物、だっこひも(お持ちの方)を持って会場へ
	3月18日(金)10:00~10:15	御津福祉保健センター		
育児相談	3月 2日(水) 9:30~10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、バスタオルを持って会場へ
	3月 8日(火) 9:30~10:30	こざかい葵風館		
	3月16日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	3月23日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		
	3月28日(月) 9:30~10:30	保健センター		

● 乳幼児健診〈受付時間〉13:00~13:30 / 会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考
4か月児健診	3月 8日(火)	令和3年10月10日~18日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(絵本の配布)もあります
	3月15日(火)	令和3年10月19日~31日生まれ	
	3月23日(火)	令和3年11月 1日~10日生まれ	
1歳6か月児健診	3月 1日(火)	対象の方には個別に通知します	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	3月10日(水)		
	3月18日(金)		
	3月24日(水)		
2歳児歯科健診	3月 4日(金)	対象の方には個別に通知します	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	3月25日(金)		
3歳児健診	3月 2日(水)	対象の方には個別に通知します	当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って会場へ
	3月 9日(水)		
	3月16日(水)		

※共通の持ち物として、母子手帳、問診票、筆記用具

けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
健康相談	3月 7日(月) 9:30~10:40~	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	3月 9日(水) 9:30~10:40~	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)
	3月28日(月)13:30~14:40~		
月1! エクササイズ	3月14日(月)13:30~14:40	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	電話で、保健センターへ(要予約)
食べ方と栄養相談	3月22日(火) 9:30~10:40~	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)