

ちゅちゅっと 子育て通信

申問 子育て応援課 (府中天満屋内・☎44-6688)、
上下支所地域共生係
(ふらっと上下内・☎62-2231)



◀子育て応援サイト

学ぶ

知ってる？

こどもの睡眠

子どもの成長を促す成長ホルモンは、眠っている間に分泌されます。睡眠時間が短かったり不規則だったりすると成長の遅れや、免疫力の低下につながる可能性があります。早起きして朝の光を浴びることで、セロトニンというホルモンの分泌により体内時計がリセットされ、心のバランスが整います。

寝る前は興奮が高まる遊びを避けて、テレビやタブレットの使用を控えることで早寝につながります。睡眠には個人差や、家庭ごとの生活リズムもありますが、お子さんと一緒に正しい生活リズムを心掛けていきたいですね。



離乳食教室

参加無料・要予約

時 3月11日(水) 10:30~11:45

所 子育てステーションちゅちゅ

対 1歳6カ月までの子どもと保護者

定 先着6組

内 ▶ 離乳食の作り方のデモンストレーション

▶ 栄養相談

持 身体測定希望の人は母子健康手帳

申 1週間前までにアプリ「My府中」

または電話で



相談する

3月のすくすく相談

参加無料・要予約

身体計測、離乳食の進め方、育児相談など。

申 事前にアプリ「My府中」または電話で

時所

▶ 子育てステーションちゅちゅ

…6日(金)、13日(金) 9:30~12:00

▶ 子育てステーションふらっと上下

…5日(木) 10:00~11:30



予防接種を忘れずに

進級・進学に備えて、3月末までに必要な予防接種を済ませましょう。

料 無料

持 母子健康手帳

※接種対象年齢を過ぎると自費になります。

◎接種可能期間の延長

日本脳炎

対 平成19年4月1日以前生まれ

迄 20歳になるまで

問 健康推進課

(リ・フレ内・☎47-1310)



母子健康手帳を見て、未接種が無いか確認しましょう

予防接種の種類		対象年齢
ロタウイルス	ロタリックス(1価)	生後6週~24週
	ロタテック(5価)	生後6週~32週
B型肝炎		1歳未満
ヒブ、小児用肺炎球菌		生後2カ月~60カ月(5歳)未満
四種混合・五種混合		生後2カ月~90カ月(7歳半)未満
二種混合		11歳~13歳未満
BCG		1歳未満
麻しん風しん(MR)		第1期…1歳 第2期…保育所・幼稚園等の年長児(小学校就学前の1年間)
水痘(水ぼうそう)		水痘に罹患したことがない1歳~3歳未満
日本脳炎		第1期…生後6カ月~90カ月未満 第2期…9歳~13歳未満
HPV(子宮頸がん予防)		小学6年生~高校1年生になる年の女性