



4月 育 だより

毎月19日は 食育の日・育児の日



新生活!!

親子で見直そう生活習慣

良い生活習慣は毎日の積み重ね！幼児期のお子さんには言うて聞かすだけでなく、親が手本となって示すほうが効果的です。1歳前後から大人の言葉を理解し始め、大人の行動をまねし始めます。“大人の習慣→子どもの習慣になる”いい習慣をまねてもらいましょう。

あ あいさつは元気よく



コミュニケーションは大切

い いつも早寝早起き



朝日を浴びて今日も元気に

う 運動を楽しく



身体と心の成長に

え 笑顔で片付け



責任感や物を大切にすることを育てよう

お おいしく食べる



1日3回、規則正しく

他にも…

□清潔・排泄の習慣

(手洗い、着替え、入浴など)

□テレビやゲーム、スマホとの付き合い方

□交通ルールの守り方

など

けんこう
毎月10日は『健幸の日』

健幸10か条

1

1(い)いつもよりのんびりする日
~体を休めてリフレッシュしてみま
しょう~

2

2(ニ)コチンStopの日
~今日はたばこを忘れてみましょう~

3

3食3つの器で食べる日
~バランスよく食べましょう~

4

4(事)故から身を守る日
~交通ルールを守りましょう~

5

5(ご)はんを楽しむ日
~だれかと一緒に会話をしながら食事
をしましょう~

6

6(無)理なく体を動かす日
~自分のできる範囲で体を動か
しましょう~

7

7(仲)良くつながる日
~地域や人とのつながりを大切
にしましょう~

8

8(歯)みがきを忘れない日
~いつもより念入りに、忘れず歯
みがきを~

9

9(休)肝日をとる日
~楽しいお酒も休肝日を忘れずに~

10

10(受)診する日
~健康診断で自分の体をチェック
しましょう~

丸亀市では、みなさんの健康づくりに取り組む「きっかけ」になるよう、『毎月10日は健幸の日』と設定しています。

今年度は『3食3つの器で食べる日』、『8(歯)みがきを忘れない日』を重点目標としています。



毎日いそがしくしているお母さんへ

子宮頸がん検診	20歳以上の方(隔年受診)
乳がん検診	35歳の方、40歳以上の方
特定健診	35歳の方、40歳以上の方
歯周病健診	30歳、35歳、40歳…の方(5年ごと)

★対象者には個別に受診券を郵送します。

案内が届いたら、ぜひ受診して自分の体をチェック
しましょう！

今年度は

35歳の乳がん検診、35歳の丸亀市国保特定健診

を実施します！

お母さんの元気は家族みんなの元気に繋がります。
「健幸10か条」を参考に、家族で健康づくりに取り組みましょう。

