

# 3月の保健行事(おやこの健康)

【会場】豊岡市保健センター(立野町12-12) 【問合せ】こども未来課 ☎24-9604

健康診査、教室などの詳細(実施内容・持ち物など)は、①~③で確認してください。

## ■健康診査

## ■教室・母子健康手帳交付

区分	日程	対象(受付時間)
4か月児	13日(金)	2025年10月20日~11月10日生 (12:45~13:00)
7か月児	16日(月)	2025年7月17日~8月10日生 (13:00~13:15)
		2025年8月11日~16日生 (13:45~14:00)

①健康診査  
1才のすくすく広場  
にこにこ教室  
(詳細)



1歳6か月児健診、  
3歳児健診は、対象  
者へ個別に通知があ  
ります。

区分	日程	対象(受付時間)	申込期間
1才のすくすく広場 【要予約: ☎】	5日(木)	2025年2・3月生 (13:00~13:10)	2026年2月19日~27日
母子健康手帳 交付 【要予約: 予約フォーム】	17日(火)	母子健康手帳交付 を希望する方 (午前)	②母子健康手帳交付 【予約フォーム】から 前週の 金曜日午前 8時まで
パパママ ベビー 交流会 【要予約: 予約フォーム】	12日(木)	豊岡市に住民票の ある妊婦とその 家族	③パパママベビー交 流会【予約フォーム】 から
		おおむね生後 4~8か月とその 保護者	

教室・母子健康手帳交付は、電話または予約フォームで申し込みの上、受付時間までにお越しください。

## 出張版★ 子育てなんでも相談室

その6 こころやからだの悩み、どうしたらいいの?

<パパ・ママのこころとからだの相談>

Q

子育て中ですが、最近しんどくて、涙が出たり夜眠れなかったりすることがあります…

「よく眠れない」「気分が沈む」「わけもなく涙が出る」「何もやる気がしない」などの症状は、心の疲れを感じているかもしれません。つらい気持ちを一人で抱え込まず、まずは話してみてください。一緒に考えていきましょう。

A

パパ、ママのこころと  
からだの相談  
(豊岡市ホームページ)

Q イライラして、周りの人に怒ってハツ当たりしてしまいます。どうしたらいいの?

毎日の子育て、家事、仕事など本当に疲れます。パパ・ママだって人間、イライラして当然です。自分がイライラしていると感じたら以下の対処法を取り入れてみてください。

### 簡単なストレッチ

### 誰かに話を聞いてもらう

### 自分の時間をもつ

家族に頼れない場合は、保育園・こども園・子育てセンターの「一時保育」やファミリーサポートセンターを活用しましょう

### 別の事をする、その場を離れる

怒りを感じたら6秒でそのピークがくると  
言われており、6秒間をやり過ごしましょう

### 深呼吸する

Q

<こどもの相談> こどもが相談したいときはどうしたらいいの?

まわりのひとに相談しにくい場合は  
こどもの相談窓口があります

わたし、ぼく(こども)が  
そうだんしたいとき  
(豊岡市ホームページ)

豊岡市「わたし、ぼく(こ  
ども)がそうだんしたい  
とき」で検索

A

おうちや学校、おともだち、将来のこと…  
「こまつ」「もやもや」などの気持ちを一人でかかえ  
るのはとてもつらいことですね。

そんなあなたをみて、まわりの人も心配しているかも…。  
まずは、一人でなやまことにだれかに相談してみましょう。

相談先に困ったら、アイティ4階にある「子育てなんでも  
相談室」に来てね。