



Bringing up a child

子育て

こども家庭センター こども発達支援センター
(行方市保健センター内)

☎ 0291-32-8555

✉ kosodate@city.namegata.lg.jp

子育て相談ができます！お気軽にご連絡ください。

「プレコンセプション」って何？

プレは「～の前」、コンセプションは「受精」という意味で「妊娠前の健康管理」という意味です。つまり「若い男女が将来のライフプランを考えて、生活や健康に向き合うこと」です。希望するライフプランをかなえるために、男女問わず、取り組むことが大切です。

できることから始めましょう！

1. 適正体重を維持しましょう

適正体重は、BMI 18.5～24.9です。男性の肥満も不妊のリスクを高める報告があり、注意が必要です。

2. 適度に運動をしましょう

運動は、体にもこころの状態にも良い影響があります。

3. ストレスをため込まないように

自分なりのストレス解消法を見つけておきましょう。

4. 栄養バランスの取れた食事をとりましょう

主食、主菜、副菜がそろった食事を1日3回食べましょう。

5. 禁煙し、アルコールは控えめに

タバコは男女共に不妊症のリスクが増加し、妊娠中の飲酒はおなかの赤ちゃんに影響します。普段から、節度ある飲酒を心がけましょう。

6. 感染症予防をしましょう

若い方の間で、性感染症が増えています。不妊の原因になったり、子どもの将来へ影響を及ぼす可能性があります。

プレコンノート

「プレコン」について知り、ライフプランを立てて、「プレコン」の実践記録をつけることができる冊子です。



国立成育医療研究センターのホームページはこちら▶



子育て広場カレンダー

【午前】 9:30～11:30

【午後】 13:00～15:00

10月		麻生(麻生公民館)		北浦(保健センター)		玉造(玉造公民館)	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後
1	水	○		○			
2	木	▲				○	
3	金			★		○	
6	月			♪			
7	火	○				★	
8	水			○		○	
14	火			○		○	
16	木	○				♪	
17	金	★		○			
20	月			○			
21	火	○				▲	
22	水			○		○	
26	日			○			
27	月			▲			
28	火	○				○	
29	水	♪		♥			

★…絵本の読み聞かせ(10:30～)

▲…幼稚園教諭による子育て相談

♥…保健師による子育て相談

♪…ミュージック・ケア(【午前】10:30～【午後】14:00～)

「子育て広場」とは…

就学前のお子さんとそのご家族のために開かれる遊び場です。行ってみたい会場どこに参加しても大丈夫です。お気軽にご来場ください！お母さんだけでなく、他のご家族の方も大歓迎です！お子さんの安全を守るためにスタッフがいますが、お子さんをお預かりして保育するものではありません。お子さんから目を離さないようお願いいたします。

子育て情報配信中！

市公式ホームページ、母子モ、Instagramで、子育て情報を配信しています。ぜひご利用ください。



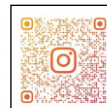
▲市公式ホームページ



▲母子モ (ios用)



▲母子モ (android用)



▲Instagram

子どもの成長で気になることがあったら

こども発達支援センターにご相談を

ことばが遅い、かんしゃくが強いなど、子どもの成長で気になることはありませんか？

こども発達支援センターは、0歳から18歳までの相談・支援を行っています。

子育ての悩み、専門の先生に話してみませんか？心配事がありましたらご連絡ください。

