

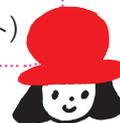
献血バスがやってきます

問 健康推進課 ☎ 62-1235

赤十字血液センターでは、輸血を受ける方の安全のため、400ml 献血を推進しています。ご希望に沿えない場合もありますが、ご協力をお願いします。

月日	実施場所	受付時間
3月12日(木)	高知県立幡多けんみん病院	13:00～17:15
3月13日(金)	市役所	9:00～12:00
		13:15～15:30

【宿毛ID】ポイントが
受け取れます！
(受付時：50ポイント
献血後：50ポイント)



過去に献血にご協力いただいた方はスマホでの事前予約ができます。ご予約は「日本赤十字社ラブラッド会員登録」からできます。待ち時間の短縮・混雑回避のため、ぜひご利用ください。



日本赤十字社 HP

子ども予防接種週間

問 健康推進課 ☎ 62-1235

3月1日(日)～7日(土)は子ども予防接種週間です。まだお済みでない予防接種がある場合は、この機会に必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。

特に4月に小学校に入学されるお子さんで、麻しん・風しん混合予防接種第2期を受けていない場合は、3月31日(火)までが接種期間となっていますので、ぜひこの機会に受けましょう。



乳幼児期に生活リズムを整えよう！

問 健康推進課 ☎ 62-1235

規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための基礎となります。
安定した生活リズムは、言葉の発達や丈夫な体づくり、情緒の安定を促します。

生活リズムの整え方



6:00 6時～7時には起きて、太陽の光を浴び、体内時計をリセットしましょう。

7:00 朝食は、決まった時間に欠かさず食べましょう。
朝食を取ることで、元気に活動することができます。

日中はしっかりと身体を動かして遊びましょう。
身体の発達を促すことや、夜ぐっすり眠ることに繋がります。

15:00 お昼寝は、15時までにしましょう。



21:00 成長ホルモンは、22時から2時の間に沢山分泌されます。
この時、ぐっすり眠れるよう21時には布団に入りましょう。



家族みんなで生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！