

# 保健ガイド

health guide



2月4日 日

3月9日 土

詳しくは▶

子育て・健康課 健康づくり係  
☎ 82-3186

## 注意

日程が変更となる可能性があります。変更となる場合は、改めてご連絡いたします。

### 母子健康手帳交付日/美郷

2月8日(木)、2月22日(木) 9:00~12:00

携行品 妊娠届出書(病院で発行の場合)、マイナンバーカード  
または通知カードと顔写真付きの身分証明書、印鑑、  
通帳の写し

※日程が合わない人は、事前にご相談ください。

### 健康相談/美郷

2月8日(木)、2月22日(木) 9:00~12:00

子どもから大人までところとからだの健康に関する相談  
を行っています。

赤ちゃんの体重測定や大人の体脂肪測定、血圧測定なども  
行っています。

### 子育てサークルもこもこ/美郷

2月14日(水) 10:00~12:00

対象者 未就園児と保護者

携行品 水筒、タオル、バスタオル

内容 2月:子どもとバレンタインパレット作り

### 乳児健診/美郷

2月22日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和5年2月、5月、8月、10月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

### 2か月児相談/美郷

3月1日(金) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和5年12月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、通帳の写し、バスタオル

### キラキラ歯っぴい教室/美郷

3月8日(金) 13:00~13:15(受付)

対象者 令和3年11月~令和4年2月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票

### フッ化物塗布/美郷

3月8日(金) 13:00~13:15(受付)

対象者 フッ化物塗布希望者

携行品 母子健康手帳

## 杵島地区医療機関の日曜・休日在宅当番医

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
2	4	日	藤井整形外科病院 ☎84-5880	白石町
	11	日・祝	川崎整形外科医院 ☎82-5551	大町町
	12	月・振	白浜医院 ☎0954-65-5006	白石町
	18	日	高島病院 ☎0954-65-3129	白石町
	23	金・祝	重村医院 ☎84-2656	白石町
	25	日	森外科医院 ☎0954-65-2059	白石町
3	3	日	古賀小児科内科医院 ☎86-2533	江北町

診療時間 9:00~17:00

※当番医療機関は変更となる場合がありますので、受診  
の際はご連絡ください。

詳しくは▶ 白石消防署 ☎ 84-3283

## 良質な睡眠をとりましょう

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクを高めることや、こころの病につながるということがわかっています。

良質な睡眠をとるために知識を身につけ、体と心の健康づくりを目指しましょう。

### ●睡眠の質を高めるポイント

#### 〈日中〉

- 毎朝決まった時間に起き、朝日を浴びる
- 朝食をしっかり食べる
- 適度な運動を行う
- 夕方以降はカフェインを控える
- 就寝2時間前までに食事を終わらせる
- めるめのお風呂にゆっくりつかる

#### 〈就寝前〉

- 就寝1時間前から携帯やパソコンの使用を控える
- 寝室を適温に保ち環境を整える
- 無理に寝ようとせず、眠気を感じたら寝室に向かう
- 就寝前に飲酒や喫煙をしない

