

保健ガイド

..health guide



4月7日 日

5月11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。

子育てサークルもこもこ／美郷

4月10日(水)、5月8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 4月:自由におしゃべりして遊ぼう

5月:大町保育園までお散歩

母子健康手帳交付日／美郷

4月11日(木)、4月25日(木)、5月9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

4月11日(木)、4月25日(木)、5月9日(木) 9:00～12:00

子どもから大人までここ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。

3歳6か月児健診／美郷

4月18日(木) 12:45～13:15(受付)

対象者 令和2年5月～令和2年10月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、尿

フッ化物塗布／美郷

4月18日(木) 12:45～13:15(受付)

対象者 フッ化物塗布希望者

携行品 母子健康手帳

乳児健診／美郷

4月25日(木) 12:45～13:15(受付)

対象者 令和5年4月、9月、12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

5月1日(水) 13:00～13:30(受付)

対象者 令和6年2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

もぐもぐ教室／美郷

5月10日(金) 13:00～13:15(受付)

対象者 3か月～12か月児と保護者

携行品 母子健康手帳、エプロン、バスタオル

杵島地区医療機関の目曜・休日在宅当番医

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
4	7	日	順天堂病院 ☎82-3161	大町町
	14	日	カタフチ医院 ☎87-2233	白石町
	21	日	原田内科医院 ☎87-3737	白石町
	28	日	古賀病院 ☎86-2070	江北町
	29	月・祝	戸原内科 ☎82-2051	大町町
5	3	金・祝	重村医院 ☎84-2656	白石町
	4	土・祝	有島病院 ☎0954-65-4100	白石町
	5	日・祝	有明医院 ☎84-2842	白石町
	6	月・振	かわぞえ内科クリニック ☎37-5593	白石町

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

そのだるさ、「春バテ」かもしれません！

「春バテ」とは、春に自律神経が乱れることで感じる心身の不調のことをいいます。症状としては、だるい・眠れない・疲れがとれない・やる気が出ないなど、身体的・精神的に不調をきたします。

春バテを解消するには、「十分な睡眠と冷えへの対策」が重要になってきます。自身でメンテナンスを行い、健康な生活を送りましょう。

～自律神経を整える「春バテ」解消法!!～

①良質な睡眠をとる

睡眠は、自律神経の調整タイムになります。リラックスできる環境づくりを心がけましょう。



②湯船につかる

副交感神経が働き、自律神経が整います。38～40度程度のお湯に10～20分入浴すると効果的です。



③アイマスクや蒸しタオルを使用して目もとを温める

目もとを心地よく温めると、短時間で副交感神経が優位になりリラックスできます。目もとが気持ち良いと感じる38～40度程度が最適です。

