



7月5日 金
▼
8月10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。

キラキラ歯っぴい教室／美郷

7月5日(金) 13:00～13:15(受付)
対象者 令和4年3月～令和4年6月生まれ
携行品 母子健康手帳、問診票

フッ化物塗布／美郷

7月5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

子育てサークルもこもこ／美郷

7月10日(水)、8月7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 7月:七夕まつり
8月:ベビーマッサージ

母子健康手帳交付日／美郷

7月11日(木)、7月25日(木)、8月8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

7月11日(木)、7月25日(木)、8月8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。

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
7	7	日	いけがみ内科クリニック ☎87-2107	白石町
	14	日	溝口医院 ☎0954-65-2046	白石町
	15	月・祝	坂本内科医院 ☎71-3060	大町町
	21	日	武岡病院 ☎86-3013	江北町
	28	日	カタフチ医院 ☎87-2233	白石町
8	4	日	順天堂病院 ☎82-3161	大町町

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

子育て相談／美郷

7月24日(水) 13:30～(要予約)

乳児健診／美郷

7月25日(木) 12:45～13:15(受付)
対象者 令和5年7月、12月、令和6年3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

8月1日(木) 13:00～13:30(受付)
対象者 令和6年5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

8月2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

暑さに負けない体づくりをしましょう!

熱中症とは、暑い環境で、体温を調節する機能が乱れたり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで、めまいや頭痛、けいれん(体のふるえ)、意識障害を起こします。熱中症は、気温の変化だけでなく、睡眠不足や体調の変化で起こりやすくなります。

規則正しい生活を心がけ、この暑い夏を上手に乗り越えられるよう、体調管理に努めましょう。

～熱中症を防ぐ方法～

- ①こまめに水分をとる
 - 汗をかいた場合は塩分も失われるため、スポーツドリンクがおすすめです。
 - 運動を始める前、のどが渇く前、運動が終わってからの水分補給を心がけましょう。
- ②吸湿性や通気性のよい素材など、涼しい服装にする
 - 外出する際は、帽子や日傘などで直射日光を避けましょう。
 - 水にぬらすと冷たくなるものを首に巻いたり、冷却シートを使ったりするなど、冷却グッズを上手に使いましょう。
- ③しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる
 - 塩分が補給できる梅干しやみそ汁がおすすめです。
- ④体を徐々に暑さに慣らしておく
 - 本格的に暑くなる前に、軽い運動などをして体を暑さに慣れさせましょう。
- ⑤体調が悪いときは熱中症を起こしやすくなるので、無理をしない
 - 疲れている時、睡眠不足の時は休養しましょう。
 - 具合が悪くなった場合には、早めに運動を中止し、安静にしましょう。

水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けない体づくりをしましょう!