

# 保健ガイド

health guide



10月6日(日)

11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。

### 子育てサークルもこもこ/美郷

10月9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 10月：ハロウィン工作

### 健康相談/美郷

10月10日(木)、10月24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。

### 母子健康手帳交付日/美郷

10月10日(木)、10月24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。

### 3歳6か月児健診/美郷

10月17日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和2年11月~令和3年4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

10月17日(木)、11月8日(金)

※10月は、12:45~13:15(受付)

※11月は、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

### 乳児健診/美郷

10月31日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和5年10月、令和6年3月・6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

11月1日(金) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和6年8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

11月8日(金) 13:00~13:15(受付)

対象者 令和4年7月~10月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票

## 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
10	6	日	森外科医院 ☎0954-65-2059	白石町
	13	日	白石共立病院 ☎84-6060	白石町
	14	月・祝	有明医院 ☎84-2842	白石町
	20	日	しろいし脳神経外科 ☎37-3525	白石町
	27	日	古賀病院 ☎86-2070	江北町
11	3	日・祝	順天堂病院 ☎82-3161	大町町
	4	月・振休	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

## 10月10日は、「目の愛護デー」です

目の愛護デーとは、目を大切にという意味が込められています。10月10日の10を、右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。

長時間パソコンやスマホを見ると目が疲れてしまいます。通常は、短時間目を休ませることで回復しますが、目の疲れがなかなか解消せず、目や身体に症状が出てくる場合があります。

### ~目が疲れているサイン~

- 目がぼやけたり、かすんだりする。
- 目が重くてシヨボシヨボする。
- 肩こりや頭痛がある。

### ~目を休ませる方法~

- ①目が疲れたと感じたら早めに目を休ませよう  
• 1時間に1回、できれば10分程度は画面から目を離して休憩をしましょう。
- ②睡眠を十分にとろう  
• 寝不足は目の疲れを起しやすいです。身体や脳だけでなく、しっかり睡眠をとって目を休ませましょう。
- ③温かい蒸しタオルやアイマスクで目を温めよう  
• 目の筋肉がほぐれ血流が良くなります。疲れがひどい時は、蒸しタオルで温めた後、冷たいタオルを当てるとさらに効果的です。

目の不調を感じたら、今回紹介した方法を実際に試してみてください。日頃から目の健康づくりを心がけましょう！