保健ガイド
health guide

10月4日(日)
▼
11月7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

10月8日(木)、10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

10月8日(木)、10月22日(木)
9:00～12:00
子どもから大人までこ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

10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　お外で遊ぶバスハイク
出発10:15(雨天時:自由遊び)

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
10	4	日	カタフチ医院	☎87-2233	白石町
	11	日	有島病院	☎0954-65-4100	白石町
	12	月・祝	原田内科医院	☎87-3737	白石町
	18	日	順天堂病院	☎82-3161	大町町
	25	日	戸原内科	☎82-2051	大町町
11	1	日	しろいし脳神経外科	☎37-3525	白石町
	3	火・祝	重村医院	☎84-2656	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

3歳6か月児健診／美郷

10月15日(木)　12:45～13:15(受付)
対象者　令和4年11月～令和5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15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

10月29日(木)　12:45～13:15(受付)
対象者　令和7年10月、令和8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2日(月)　13:00～13:30(受付)
対象者　令和8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

寒暖差に気を付けましょう

秋になり、だんだん涼しくなってきました。特に朝晩は、肌寒く感じる日もあります。また一方で、日中急に気温が上がり、汗ばむ日もあるかと思います。

寒暖差が大きいと、自律神経が乱れ、倦怠感や頭痛、めまい、気分の落ち込みなどの症状が出やすくなります。これを寒暖差疲労といいます。寒暖差に負けないからだづくりを行い、毎日元気に過ごしましょう！

～予防のためにできること～

○体温調節しやすい服装
薄手の上着など脱ぎ着しやすい服装を選ぶようにしましょう。天気予報をチェックすることもおすすめです。

○湯船につかり体を温める
湯船で全身を温めることで、自律神経が整いやすくなります。

○腸の調子を整える
味噌や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を摂取するように心がけましょう。