

保健ガイド

health guide



10月9日 日

11月12日 土

詳しくは▶

子育て・健康課 健康づくり係
☎ 82-3186

注意

新型コロナウイルス感染症の発生状況により、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12日(水)、11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

内容 10月 ハロウィン 仮装パーティー
11月 防災について(消防車がくるよ)

母子健康手帳交付日 / 美郷

10月13日(木)、10月27日(木)、11月10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

※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13日(木)、10月27日(木)、11月10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。

3歳6か月児健診 / 美郷

10月20日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 平成30年11月~平成31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20日(木) 12:45~13:15(受付)

11月4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

乳児健診 / 美郷

10月27日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和3年10月生まれ

令和4年1月、4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(火) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和4年8月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

キラキラ歯っぴい教室 / 美郷

11月4日(金) 13:00~13:15(受付)

対象者 令和2年7月~令和2年10月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票

もぐもぐ教室 / 美郷

11月11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

10月9日から11月6日までの「日曜・休日在宅医当番日」は次のとおりです。

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
10	9	日	白石共立病院 ☎84-6060	白石町
	10	月・祝	いけがみ内科クリニック ☎87-2107	白石町
	16	日	森外科医院 ☎0954-65-2059	白石町
	23	日	稲富胃腸科外科 ☎84-3027	白石町
	30	日	白石共立病院 ☎84-6060	白石町
11	3	木・祝	順天堂病院 ☎82-3161	大町町
	6	日	有明医院 ☎84-2842	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

秋の体調不良に注意しましょう

秋は天気の変化と一日の寒暖差がとても大きい季節です。寒暖差が激しい秋は自律神経のバランスが崩れやすく、「頭痛」「胃腸の調子が悪い」「疲れやすい」といった体調不良を起こしやすくなります。季節の変わり目を健康に過ごすために、以下のことに取り組んでみてはいかがでしょうか。

運動

• 朝日を浴びながらウォーキングをするなど、適度な運動で血行を良くする

食事

• 秋の食材を積極的に取り入れて、バランスの良い食事を心がける

体を温める

• お風呂に入るときはシャワーだけではなく湯船にゆっくりつかる
• 冷たいものの食べすぎ飲み過ぎに注意し、体を温める食材を取り入れる
• 肌寒い日は秋冬物の服を着るなど、気温や気候に合った服装を心がける

