



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

12月14日(水)、1月11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 12月 クリスマスグッズ作り
1月 書初めスタンプ

母子健康手帳交付日/美郷

12月22日(木)、1月12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

12月22日(木)、1月12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。

乳児健診/美郷

12月22日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和3年12月生まれ

令和4年3月、6月、8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

1月6日(金) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和4年10月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

杵島地区医療機関の日曜・休日在宅当番医

12月11日から1月9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
12	11	日	有島病院 ☎0954-65-4100	白石町
	18	日	溝口医院 ☎0954-65-2046	白石町
	25	日	かわぞえ内科クリニック ☎37-5593	白石町
	31	土	藤井整形外科病院 ☎84-5880	白石町
1	1	日	高島病院 ☎0954-65-3129	白石町
	2	月	白石共立病院 ☎84-6060	白石町
	3	火	重村医院 ☎84-2656	白石町
	8	日	川崎整形外科医院 ☎82-5551	大町町
	9	月・祝	白浜医院 ☎0954-65-5006	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

冬の脱水に注意しましょう

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2~2.5リットルの水分を摂取し、排泄や汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化はありません。気温の低い冬は空気が乾燥し、夏と違って、汗をかかず、喉も乾きづらいので、脱水を起こしていても気づきにくいのです。

さらに、血液中の水分が不足すると血液が濃くなり、血栓ができやすくなります。そうすると脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まります。脳梗塞、心筋梗塞予防のためにも水分補給をこまめにするようにしましょう。

●脱水症状の初期症状

- ・頭痛
- ・めまい
- ・たちくらみ
- ・食欲不振
- ・足がつる



●脱水対策

- ・1日の中で時間を決めて、意識的に水分をとるように心がける
- ・朝起きた時にコップ1杯以上の水分をとる
- ・3食きちんと食べ、食事から水分を摂取する
- ・加湿器や濡らしたタオルを干すなどして室内の湿度を保つ