

保健ガイド

health guide



1月8日 日

2月11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

1月11日(水)、2月8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 1月 書初めスタンプ
※汚れても良い服装でお越しください。
2月 親子体操

母子健康手帳交付日/美郷

1月12日(木)、1月26日(木)、2月9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

1月12日(木)、1月26日(木)、2月9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。

フッ化物塗布/美郷

1月19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

1歳6か月児健診/美郷

1月19日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和3年4月~令和3年7月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、尿

子育て相談/美郷

1月25日(水) 13:30~(要予約)

乳児健診/美郷

1月26日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和4年1月、4月、7月、9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

2月1日(水) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和4年11月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

もぐもぐ教室/美郷

2月3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

1月8日から2月11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
1	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
	15	日	森外科医院 ☎0954-65-2059	白石町
	22	日	古賀病院 ☎86-2070	江北町
	29	日	いけがみ内科クリニック ☎87-2107	白石町
2	5	日	有明医院 ☎84-2842	白石町
	11	土・祝	武岡病院 ☎86-3013	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

冬の感染症を予防しましょう

冬は、色々な感染症が流行しやすい季節です。一人一人ができる感染対策を行う事で、新型コロナウイルス感染症だけでなく、他のウイルスも流行しにくくなります。

日頃から感染予防に気を付けましょう。

①こまめに手洗い・うがい

②マスクの着用

③座る位置や間隔に注意

④体調が悪い時は無理せず安静に

特に冬は、**換気と加湿**が大事です！

●こまめに換気を

寒い時期窓を開けるのが難しくなりますが、感染対策として換気が重要です。窓を少し開けてこまめに換気をするなど、状況に合わせて適度に行ってください。

◎2方向の窓を開けて効率よく換気

◎換気口は定期的に清掃し埃をためない

●湿度は40~60%が効果的

空気が乾燥すると、のどの免疫力が低下します。加湿器や部屋干しなどで、空気中を漂うウイルスを減らすことが大切です。また、アルコールによる拭き掃除や手指消毒をしっかりと行いましょう。

◎特に共用部はこまめに清掃・消毒を！

(ドアノブ、トイレ、スイッチ、電話、車内など)