

保健ガイド

health guide



2月13日(日)

3月19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、日程や内容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/美郷

2月24日(木)、3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

2月24日(木)、3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。

乳児健診/美郷

2月24日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和3年2月、5月、8月、10月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票

2か月児相談/美郷

3月1日(火) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和3年12月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票

キラキラ歯っぴい教室/美郷

3月4日(金) 13:00~13:15(受付)

対象者 令和元年11月~令和2年2月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票

フッ化物塗布/美郷

3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

子育てサークル「もこもこ」/美郷

3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 思い出パレット作り

快眠ライフ

「脳にある生体時間は25時間で動いている。しかし、地球の自転は24時間。この時差1時間をリセットしないと心身に不調をきたしてしまう。そのために必要なのが、光、食事、運動、コミュニケーション」これは、睡眠の熟達者である名医の話です。

昼と夜にメリハリをもたせることで睡眠の質が高まるといわれています。

良質な睡眠で健康を保ちましょう。

<先生のアドバイス>

1. 起床後一番の習慣(朝の光を浴びる)

ベッドを置く場所、朝食をとる場所を東側か南側にすると、自然と朝日を浴びることができます。

2. 寝だめをしない(休日の遅寝は2時間まで)

休日に長く寝ると生体時計が時差ボケを起こし、体調不良を招きます。

1日の睡眠不足は翌日に普段通り睡眠時間をとることで解消できるので、睡眠不足が連続しないようにすることが大切です。

3. 起床時間を一定に(朝は6時に起きる)

一定時間に起きることで生体時計は24時間のリズムに整えられます。

4. 短時間の仮眠をとる(昼寝前にはコーヒーを)

午後2時前に10~20分浅い睡眠をとることで、午後からの意欲や集中力が向上。仮眠前にコーヒーなどカフェインを摂取すると、20分で覚醒作用が得られて目覚めが良いです。

杵島地区医療機関の日曜・休日在宅当番医

2月13日から3月13日までの日曜・休日在宅当番医は次のとおりです。

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
2	13	日	森外科医院 ☎0954-65-2059	白石町
	20	日	高島病院 ☎0954-65-3129	白石町
	23	水・祝	池上内科 ☎87-2107	白石町
	27	日	古賀病院 ☎86-2070	江北町
3	6	日	古賀小児科内科医院 ☎86-2533	江北町
	13	日	白石共立病院 ☎84-6060	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。

※令和3年4月から日曜・休日在宅当番医の内科外科の一本化をしています。

詳しくは▶ 白石消防署 ☎ 84-3283