

保健ガイド

..health guide



7月17日 日

8月20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。

子育て相談 / 美郷

7月27日(水) 13:30~(要予約)

母子健康手帳交付日 / 美郷

7月28日(木)、8月12日(金) 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

7月28日(木)、8月12日(金) 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

7月28日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和4年1月、3月生まれ
令和3年7月、10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

8月1日(月) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和4年5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

8月5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

子育てサークルもこもこ / 美郷

8月10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 8月 親子体操

杵島地区医療機関の目曜・休日在宅当番医

7月17日から8月14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 |
|---|----|----|-----------------|-----|
| 7 | 17 | 日 | 有明医院 ☎84-2842 | 白石町 |
| | 18 | 月 | 坂本内科医院 ☎71-3060 | 大町町 |
| | 24 | 日 | 武岡病院 ☎86-3013 | 江北町 |
| | 31 | 日 | 白石共立病院 ☎84-6060 | 白石町 |
| 8 | 7 | 日 | カタフチ医院 ☎87-2233 | 白石町 |
| | 11 | 木 | 原田内科医院 ☎87-3737 | 白石町 |
| | 14 | 日 | 戸原内科 ☎82-2051 | 大町町 |

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

熱中症を予防しましょう

熱中症は、屋外だけでなく屋内でももししていないときでも発生し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

~熱中症対策~

屋 内

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテンを利用
- ・室温をこまめに確認



屋 外

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・通気性のよい衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



マスク着用時

- ・強い負荷の作業や運動は避ける
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給
- ・人と十分な距離(2メートル以上)が確保できる場合には、マスクを外して休憩

日頃から十分な食事・睡眠をとり、暑さを避けて水分をとるなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させて熱中症を予防しましょう。