



4月9日 日
▼
5月13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

4月12日(水)、5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

内 容 4月 折り紙・段ボール・新聞紙遊び
5月 大町保育園まで散歩

母子健康手帳交付日／美郷

4月13日(木)、4月27日(木)、5月11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、
通帳

※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

4月13日(木)、4月27日(木)、5月11日(木) 9:00～12:00

子どもから大人までと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

4月20日(木) 12:45～13:15(受付)

対象者 令和元年5月～令和元年10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

4月20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

乳児健診／美郷

4月27日(木) 12:45～13:15(受付)

対象者 令和4年4月、7月、10月、12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

5月1日(月) 13:00～13:30(受付)

対象者 令和5年2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

5月12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日曜・休日在宅当番医

4月9日から5月7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 |
|---|----|-----|----------------------|-----|
| 4 | 9 | 日 | 高島病院 ☎0954-65-3129 | 白石町 |
| | 16 | 日 | 白浜医院 ☎0954-65-5006 | 白石町 |
| | 23 | 日 | 森外科医院 ☎0954-65-2059 | 白石町 |
| | 29 | 土・祝 | いけがみ内科クリニック ☎87-2107 | 白石町 |
| | 30 | 日 | 坂本内科医院 ☎71-3060 | 大町町 |
| 5 | 3 | 水・祝 | 有明医院 ☎84-2842 | 白石町 |
| | 4 | 木・祝 | 白石共立病院 ☎84-6060 | 白石町 |
| | 5 | 金・祝 | 武岡病院 ☎86-3013 | 江北町 |
| | 7 | 日 | カタフチ医院 ☎87-2233 | 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

腸内環境を整えて免疫力を高めよう！

免疫とは、体内に侵入したウイルスなどを異物と認識して攻撃し、体を守る働きのことです。免疫力が低下すると、風邪や病気にかかりやすくなります。免疫力を高めるポイントは「腸内環境を整える」ことです。

私たちは口から食べ物をとり入れ、その食べ物は、胃や腸を通り肛門から便となって排出されます。口からは食物以外に細菌やウイルスといった、体にとって害のあるものも取り入れてしまいます。腸はこれらの細菌やウイルスにさらされる機会が多く、それらに打ち勝つために、腸には免疫機能が備わっています。また、腸は体内で「最大の免疫器官」ともいわれ、腸の健康を保つことが免疫力を高めることに繋がります。

～腸内環境を整えるポイント～

①食事に発酵食品を取り入れる

代表的なものは、納豆やチーズ、ヨーグルトです。発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌をとることで、腸内の善玉菌を増やしていきます。

②食物繊維をとる

便通を良くする効果があるので、食物繊維を含んだ食べ物を積極的に取り入れましょう。代表的なものは、きのこや海藻類(わかめやもずく等)、ごぼうやブロッコリー等の野菜です。

③肉類の食べすぎには要注意！

肉料理中心の食事では、腸内の悪玉菌を増やしてしまいます。そのため、お肉だけでなく魚や大豆製品(豆腐や煮豆等)もとるように心がけましょう。