



8月6日 日

9月9日 土

詳しくは▶

子育て・健康課 健康づくり係
☎ 82-3186

注意

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

8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、バスタオル

内容 8月:親子体操

母子健康手帳交付日 / 美郷

8月10日(木)、8月24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、
通帳の写し

※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

8月10日(木)、8月24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。



杵島地区医療機関の目曜・休日在宅当番医

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
8	6	日	白石共立病院 ☎84-6060	白石町
	11	金・祝	重村医院 ☎84-2656	白石町
	13	日	有明医院 ☎84-2842	白石町
	20	日	坂本内科医院 ☎71-3060	大町町
	27	日	武岡病院 ☎86-3013	江北町
9	3	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

乳児健診 / 美郷

8月24日(木) 12:45~13:15(受付)

対象者 令和4年8月、11月、令和5年2月、4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

9月1日(金) 13:00~13:30(受付)

対象者 令和5年6月生まれ

携行品 母子健康手帳、問診票、通帳の写し、バスタオル

熱中症に注意!

梅雨明け後7月中旬から8月上旬の夏季を中心に「熱中症」が増加しています。

「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。

屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、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。子どもや高齢者は特に注意が必要です。

子どもの場合

汗をかくなど体温調節機能が未発達のため、体に熱がこもりやすくなります。身体に異常が起きても、気づかないことがあるため、周囲の大人が気にかける必要があります。

高齢者の場合

若年者に比べ体内の水分量が少ないため、こまめな水分補給を行う必要があります。また、暑さに対する感覚機能が低下しているため、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。

熱中症対策

- ①室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給する
- ②外出時には、風通しの良い服装で、日傘や帽子を着用する
- ③天気の良い日は日陰の利用、こまめな休息を心がけましょう
- ④保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、首、わきの下、太ももの付け根を冷やす
- ⑤熱中症警報アラート発令中は、できるだけ外出を控え暑さを避けましょう